



令和4年度

5月給食だより

綾東こども園



毎日の献立は
Ameba ブログ
で更新中!

チンゲン菜

チンゲン菜には、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβカロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

チンゲン菜の選び方

葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるものを選びましょう。下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものが良いです。



チンゲン菜のちいめん和え

材料 3~4人分

チンゲン菜 2株(300g) ちいめんじゃこ 15g ごま 適量

☆醤油 小さじ2 ごま油 小さじ1 出汁 大さじ1

- 1、チンゲン菜は3cm幅に切る。鍋に湯をわかし、チンゲン菜を入れてさっとゆで、水にさらし水気を取る。
- 2、ボウルに☆を入れて混ぜて、チンゲン菜、ちいめんじゃこをごまを加えて混ぜる。
☆春雨や塩昆布などを入れても美味しく頂けます。

