

レンジで簡単!くるっと巻くだけ



# チンゲン菜しゅうまい

## 材料 (2~3人分)

- チンゲン菜…2株
  - 豚ひき肉…200g
  - 玉ねぎ…1/4個
  - しいたけ…3個
  - 片栗粉…大さじ1
  - 酒…大さじ2
- A
- 酒…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1/2
  - しょうゆ…小さじ1
  - オイスターソース…小さじ2
  - ごま油…小さじ1
  - しょうがすりおろし…小さじ1

## 作り方

- 1 玉ねぎ・しいたけはみじん切りにします。
- 2 チンゲン菜は葉を1枚ずつはがして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ(600w)で2分加熱します。
- 3 ボウルに豚ひき肉と1の玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、Aの調味料を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、10等分にして丸めます。
- 4 2のチンゲン菜の上に3を置いて巻きつけ、耐熱容器に並べます。
- 5 酒をまわしかけてふんわりとラップし、レンジ(600w)で6分加熱します。そのまま5分置いて予熱で火を通します。
- 6 皿に盛り付け、お好みでからししょうゆを添えて完成です。

瀬戸  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
栗木真智子



## 今月の 食材メモ②

### しいたけ



しいたけにはエリタデニンというしいたけ特有の成分が含まれています。エリタデニンは血中コレステロール値を下げる効果と血流をスムーズにする効果により、動脈硬化や高血圧の予防が期待できます。また、便秘の改善や整腸効果に期待できる食物繊維も豊富に含まれています。その他にもむくみの解消に効果的なカリウムが含まれているためダイエットにも効果的です。



1人分 202kcal

1個分 66kcal

## 店舗 情報

瀬戸グリーンセンター  
とれたて館

〒489-0934 瀬戸市菱野町305  
TEL0561-21-1181  
[営業時間] 9:00~18:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み

## とれたてれすとらん

ランチバイキング  
11:00~15:00(受付10:30~ラストオーダー14:00)

ご紹介したレシピは、  
3月のとれたてれすとらんに登場します!  
お楽しみに♪

3月31日は棚卸のため、全店舗お休みさせていただきます。



# チンゲン菜と 赤ウインナーの春巻き

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとりに入れてみませんか?

## 材料 (4個分)

- チンゲン菜…4枚
- 赤ウインナー…4本
- 春巻きの皮…4枚
- オイスターソース…小さじ2
- 水溶き小麦粉…適量

## 作り方

- 1 チンゲン菜の葉と茎を分けます。
- 2 茎の部分を縦に細く切ります。
- 3 春巻きの皮のキメの粗い面を上にしてチンゲン菜の葉を中心に広げます。
- 4 3の上に赤ウインナーとチンゲン菜の茎を横向きに並べてオイスターソースをぬります。
- 5 チンゲン菜だけを先に巻いて、次に春巻きの皮を巻きます。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗ってとめます。
- 6 180℃に熱した油で少し色がつくまで揚げます。
- 7 半分に切り分けて完成です。

## 今月の 食材メモ①

### チンゲン菜



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。また、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCや、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルも多く含みます。葉は緑が濃く、茎は肉厚でハリがあるものを選びましょう。湿らせた新聞紙などで包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。

瀬戸  
グリーンセンター  
食育ソムリエ  
松村 和子



Youtubeいなほちゃんねるにてチンゲン菜と赤ウインナーの春巻きを動画配信中!  
QRコード読み込み、またはYoutubeで「JAあいち尾東いなほちゃんねる」を検索してみてください。

