

チンゲン菜の海鮮千切り



チンゲン菜に含まれるβ-カロテンという栄養素は摂取後に体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や消化管、粘膜などを強くし免疫力を高めるため、感染予防に効果があります。今回は、チンゲン菜を油と一緒に摂ることでβ-カロテンを効率よく吸収することができるメニューをご紹介します。

【材料（2人前）】

- チンゲン菜 1/2 株
- シーフードミックス 80g
- | | |
|----------|------|
| 小麦粉 | 70g |
| 片栗粉 | 20g |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 50ml |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
- ごま油 大さじ1
- | | |
|-------|--------|
| 醤油 | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 白いりごま | 小さじ2 |

（1人分）エネルギー 312kcal 塩分 1.3g

【作り方】

- ①チンゲン菜を3cmくらいに切る。
- ②ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。ダマがなくなったらチンゲン菜とシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②を流し入れる。全体に薄く広げ強火で焼く。裏返して中火にし、フライ返して生地を軽くおさえ焼き色がついたら火をとめる。
- ④ボウルにBの調味料を入れて混ぜ合わせ、タレを作る。