



## 青だいずの中華風あんかけ



### 栄養量

エネルギー	107kcal	ビタミンA	18μgRE
たんぱく質	7.4g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.16mg
脂質	5.9g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.09mg
炭水化物	8.8g	ビタミンC	3mg
カルシウム	38mg	食物繊維	4.0g
鉄	1.4mg	食塩相当量	0.7g

### 材料

青だいず	15g
合挽き肉	10g
チンゲン菜	10g
乾燥しいたけ (スライス)	1g
おろししょうが	5g
ごま油	1g
① 水	1g
② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	0.4g
しょうゆ	4.5g
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	4.5g
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	1.5g
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	15g

### 作り方

- ① 青だいずを一晩水に浸し、柔らかくなるまで茹でる。
- ② チンゲン菜を一口大、ねぎをみじん切りにする。
- ③ 合挽き肉・おろししょうが・チンゲン菜・ねぎを軽く炒める。
- ④ ③に①・②・水で戻した乾燥しいたけを加えて煮込む。
- ⑤ ④の温度が上がったら、ごま油・①を加えて煮立たせる。
- ⑥ 器に盛り付けたら完成。

### ちょこっとメモ

チンゲン菜は小松菜に変更しても美味しく召し上がっていただけます！  
ぜひ、アレンジしてみてください！