

ご提案メニュー集

メニュー名

チンゲン菜のクリーム煮



ホワイトルウ食塩相当量80%カット

使用商品

材料 [1 人前]

(使用量)

作り方

チンゲン菜	30g	<p>① チンゲン菜は3cm幅に切り下茹でする。 ☆ルウと牛乳を混ぜておく</p> <p>② 鍋にサラダ油、しょうが、玉ねぎ、えびをいれ炒める。 水、人参をいれひと煮立ち。</p> <p>③ 鍋に☆とチンゲン菜をいれよく混ぜながらひと煮立ちさせます。 塩コショウで味をととのえれば完成です。</p> <p>ポイント&アレンジ ・緑黄色野菜のチンゲン菜はβカロテン、ビタミンAが豊富です。油と一緒にとると吸収効率がアップ。 ・食材の色が映えるホワイトルウで、見た目も良く。 ・食塩相当量80%カットにプラスしてえびの旨みで、おいしく減塩。 白菜やキャベツに変えていただいたり、えびの代わりにベーコンなどでも良いです。</p>
冷凍えび	30g	
玉ねぎ	20g	
人参	5g	
☆ ホワイトルウ(食塩無添加)	15g	
☆ 牛乳	70ml	
水	70ml	
鶏がらスープのもと	1g	
サラダ油	1.5g	
塩	1g	
ブラックペッパー しょうが	0.1g 1g	

調理時間

調理用具

フライパン



なべ



オープン



フライヤー



蒸し器



レンジ



グリル



その他



ナガノ
Nagano

	栄養価計算					
	重量(g)	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
チンゲン菜	30	3	0.2	0.0	0.6	0.0
バナメイエビ養殖 生	30	3	5.9	0.2	0.2	0.1
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	1.7	0.0
人参 皮むき	5	2	0.0	0.0	0.4	0.0
ホワイトルウ(食塩無添加)	15	74	1.2	3.4	9.6	0.1
普通牛乳	70	43	2.3	2.7	3.4	0.1
水	70	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏がらスープのもと	1	2	0.1	0.0	0.4	0.5
調合油(サラダ油)	1.5	13	0.0	1.5	0.0	-
食塩	1	0	0.0	0.0	0.0	1.0
ブラックペッパー	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
しょうが 根茎 皮なし おろし	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0
合計		146	10.0	7.8	16.5	1.8