



材料(2人分)

・豚ひき肉	50g	★豆板醬	小さじ 1/2
・チンゲン菜	1束	★みそ	大さじ 1
・もやし	1袋	◎顆粒中華だし	大さじ 1
・しょうが	1かけ	◎水、無調整豆乳	各 120ml
・ごま油	小さじ 1	◎白ねりごま	大さじ 2
		・根深ねぎ	20g
		・ラー油	適量



作り方

下準備 ・チンゲン菜は縦 4 等分に切り、ゆでて冷水にとって冷まし、水気を切る。
・しょうがはみじん切り、根深ねぎは千切りにする。

- 鍋にごま油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- 火が通ったら★を加えて炒め、肉みそを作って皿に取る。
- 鍋の汚れを拭き取り、◎を入れて煮込み、もやしを加える。
- 器に 3 を入れ、チンゲン菜、根深ねぎ、肉みそを盛り付け、ラー油を回しかけて完成。



栄養価(1人分)

エネルギー: 273kcal
たんぱく質: 13.4g
脂 質: 21.3g
炭水化物: 11.7g
食 塩: 1.5g

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

クイズ

チンゲンサイに含まれるβ-カロテンを効率よく摂取するにはどの調理法が最適でしょう？

- ①生で食べる ②油と一緒に食べる ③冷凍して食べる 答えは左下！

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 コーヒーの日	2 グラノーラの日	3 とろみ 調整食品の日	4 糖質ゼロの日
5	6	7 いい岩魚 (イワナ) の日	8 そばの日	9 仙台牛の日	10 トマトの日	11
12 豆乳の日	13 スポーツの日 鯛の日	14	15 きのこの日	16 世界食料デー	17	18 天津飯の日
19 食育の日	20 豆腐干の日	21	22	23 オーツミルク の日	24 マーガリンの日	25
26 柿の日	27	28 豆腐バーの日	29 国産とり肉の日	30	31 てん菜・ てん菜糖の日	1

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：② β-カロテンは脂溶性のため、油に溶けると吸収がよくなります。

中北薬品株式会社 管理栄養部