彩り野菜で簡単ヘルシーごはん

料理制作／鈴木 薫
撮影／吉田 篤史
スタイリング／朴 玲愛

野菜たっぷりオイスター焼きそば

サクサクした長いもの食感ととろみが新鮮な、秋の味覚が盛りだくさんの焼きそばです。
オイスターソースで、コクのある本格的な味わいに。

長いも

粘り成分のムチンには胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を促す働きがあり、滋養強壮や疲労回復に効果的です。カリウムも豊富で、高血圧予防効果も期待できます。

食事バランスガイド

1人分 472 kcal
塩 分 3.4 g

材 料 2人分

長いも……120g
えのき……1/2 パック
まいたけ……1/2 パック
チンゲン菜……2 株
牛肉（切り落とし）……80g
中華蒸し麺……2人分
ごま油……大さじ 1
豆板醤……小さじ 1
A
- オイスターソース……大さじ 2
- しょうゆ……大さじ 1/2
- 紹興酒（または日本酒）…大さじ 1
- 砂糖……小さじ 2

塩、こしょう……少々

作り方

1. 長いもはタワシなどでよく洗い、皮のまま7mm 厚さの半月切りにする。えのき、まいたけは小房に分ける。チンゲン菜は3cm 長さに切り、根元のほうは縦に4等分に切る。Aは合わせておく。
2. フライパンにごま油、豆板醤を入れて火にかける。香りがたったら牛コマ肉を加えて炒め、長いも、えのき、まいたけを加える。肉の色が変わり、きのこ類がしんなりしたらAを加える。中華蒸し麺、チンゲン菜も加え、塩、こしょうで味をととのえる。

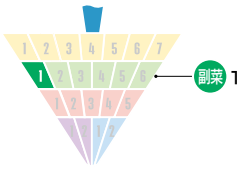
春菊のスープ

春菊のほろ苦さに、ザーサイや干しエビの香ばしさをプラス。
かぜ予防にもおすすめの中華風スープです

材 料 2人分

春菊……1/2 束
ザーサイ（瓶詰）……15g
干しエビ……小さじ 2
紹興酒（または日本酒）…大さじ 2
水……400cc
鶏がらスープの素……小さじ 1
ごま油……大さじ 1
塩、こしょう……少々

食事バランスガイド



1人分 93 kcal
塩 分 1.5 g

作り方

1. 春菊は 4cm 長さに切る。ザーサイは細切りにする。干しエビはみじん切りにする。
2. 鍋にごま油、干しエビを入れて火にかける。香りがたったら紹興酒、水、鶏がらスープの素を加え、5 分ほど煮る。
3. 春菊、ザーサイを加えてさっと温め、塩、こしょうで味をととのえる。

春 菊

豊富に含まれているβカロテンには免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。香り成分のαピネンには、胃腸の働きを促進したり、たんを切りせきを鎮める作用も。