



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト

ベジランチレシピ



青梗菜
(チノゲンサイ)

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
5分



青梗菜としめじの バター醤油炒め

栄養成分表示 (1人分)



エネルギー	47 kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	4.1g
炭水化物	1.6g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	40g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (9号カップ4個分)

青梗菜	1株 (160g)
ベーコン	4枚 (20g)
しめじ	1/2株 (50g)
しょうゆ	大さじ1/2
バター	10g

作り方

- ①青梗菜を3cmの長さに、ベーコンは2cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、ベーコンを入れる。
- ③ベーコンに焦げ目がついたら、青梗菜の茎の部分を入れる。
- ④茎がしんなりしたら青梗菜の葉の部分としめじを入れ加熱する。
- ⑤醤油を入れる。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆