

チンゲン菜のくるみ和え



材料(4人分)

- ・チンゲン菜……240g
- ・カットしめじ……40g
- ・くるみ……16g
- ・ポン酢……大さじ1
- ・ごま油……小さじ1

1.

2cmに切ったチンゲン菜、しめじを茹でて冷水にとる。
くるみは粗く刻む。

【ポイント】

- ・チンゲン菜を青くするため、茹でる際は塩を入れる。
- ・チンゲン菜の茎、葉、しめじの順番で茹でる。



2.

ボウルに、くるみ・水気を切ったチンゲン菜・しめじを入れ、ポン酢とごま油で和える。

【ポイント】

- ・味をしっかりつけるため、チンゲン菜の水気は十分に切る。



[応募者からのコメント]

お年寄りでも食べられる野菜を使った料理を何か作れないかと思い考案したレシピです。

チンゲン菜は中華料理に使われることが多いですが、和え物にもとても合います。

簡単ですので、もう1品何か作りたいという時におすすめです。