

飾りじゃないのよパセリは・・・

【材料 1人分】

チンゲンサイ	1本 (120g)
油	少々
スライスハム	1枚 (切り方は自由)
パセリ	1本 (4g)
中華スープの素	小さじ1 (3g)
水	100ml
砂糖	大さじ1
塩	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
白こしょう	少々

※お好みでごま油をかける。

【作り方】

- ① チンゲンサイは縦4分割に切る。沸騰したお湯に油を入れ、茹でる。
茹で上がったら水分を切り、皿に盛り付けておく。
- ② 鍋に中華スープの素と砂糖、水を入れて火にかける。
ハムを入れて、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に刻んだパセリを散らして白こしょうをふる。
- ③ ②をチンゲンサイにかけたら出来上がり。
※コンソメスープでアレンジもできる。
※干し椎茸使うとビタミンDを積極的にとれる。
※お好みでごま油を適量入れると香りアップ。

【オススメコメント】

いつも捨てられる運命のパセリですが、栄養価の高い緑黄色野菜を積極的にとれます。



🍷 1人分のおおよその値段 130円

★高齢者世代におすすめ