

# チンゲン菜の酢味噌和え



【材料】 2人分

チンゲン菜 1株  
A { みそ・砂糖・酢 } 各小さじ2  
すりごま(白)

## ひとこと

チンゲン菜の  
原産地は中国で、  
旬は秋です。酢味噌に  
からしを入れると、  
大人向きになります。

## 【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って茹でて根元を切り落とし、  
水気を絞って食べやすく切り、器に盛る。
- ②Aを合わせて、①にかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
50	1.9	15	2.1	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

