

# チンゲンサイの煮浸し

## 材 料（4人分）

まぐろ油漬け …… 50g（約1缶）  
チンゲンサイ …… 60g（約1/2株）  
もやし …… 80g  
かつお節 …… 2g

A [ 砂糖 …… 5g（約小さじ1）  
しょうゆ …… 10g（約小さじ2）  
和風だし …… 2g（約小さじ1/2）  
水 …… 15g（大さじ1）

## 作 り 方

- ①チンゲンサイは2cmの幅に切る。
- ②Aを鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら、まぐろ油漬けを入れる。
- ③もやしを入れて煮る。
- ④チンゲンサイを入れて、しんなりするまで弱火で煮る。
- ⑤かつお節を入れる。

「煮浸し」は、だしや調味料で材料を煮て浸しておく料理です。給食では、材料を炒めてから煮て作っています。給食センターから学校に料理を運ぶ間に味がしみ込んでおいしくなります。ご家庭で作る際は、作ってからしばらく時間を置くと、味がしみこんでおいしくなりますよ。

碧南市では、ビニルハウスでのチンゲンサイの栽培が盛んです。ぜひ、地域の食材を活かして作ってみてください。

