

Stir-Fried Bok Choy with Chirimen Jako

Serves 2

Ingredients

- 1 large bok choy (about 250 g), stems and leaves separated
- 15 g chirimen jako
- 1 T canola oil
- 1 tsp sugar
- ½ T low-sodium soy sauce



Instructions

1. Prepare bok choy:

- Cut stems lengthwise into strips; cut leaves into bite-size pieces.

2. Stir-fry:

- Heat **oil** over medium heat.
- Add **chirimen jako** and stir-fry until lightly crisp.
- Add **bok choy stems** and **1 T water**; cover and **steam 1 minute**.
- Add **leaves**, sugar, and **soy sauce**; stir-fry briefly.

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 110 | Protein: 7 g | Fat: 6 g | Sat. Fat: 1 g | Carbs: 6 g | Sugars: 3 g | Fiber: 2 g | Sodium: 650 mg

青梗菜とじゃこの炒めもの

2人分

材料

- 青梗菜 1 株 (約 250g)
- ちりめんじゃこ 15g
- サラダ油 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1/2

作り方

1. 青梗菜は茎と葉に分けて切る。
2. フライパンでじゃこを炒める。



3. 茎と水を加えて蒸し、葉と調味料を加えて仕上げる。

栄養 (1人分) 約 110kcal／たんぱく質 7g／脂質 6g／炭水化物 6g／食塩相当量 0.65g