

Side Dishes for Orange Page Recipes

Komatsuna and Atsuage Stir-Fry	Stir-Fried Bok Choy with Chirimen Jako	Cabbage and Bell Pepper Coleslaw	
小松菜と厚揚げの中華炒め	青梗菜とじゃこの炒めもの	キャベツとパプリカのコールスロー	

Komatsuna and Atsuage Stir-Fry (Chinese-Style)

Serves 2

Ingredients

- 120 g komatsuna (about 1/2 bunch), leaves and stems separated
- 1 atsuage tofu block (about 200 g), cut into 8 pieces
- 1 T oyster sauce
- 1 tsp neutral oil



Instructions

Prepare the ingredients:

- Wash the **komatsuna** thoroughly.
- Cut stems and leaves into 3–4 cm lengths, keeping them separate.
- After washing and cutting, gather the komatsuna vertically and gently squeeze to remove excess water.
- Place the **atsuage** in a sieve and pour boiling water over both sides to remove excess oil.
- Drain well and cut into 8 even pieces.

1. Brown the atsuage:

- Heat **1 tsp oil** in a frying pan over **medium heat**.
- Add the atsuage in a single layer and cook until lightly golden on all sides.

2. Stir-fry the greens:

- Add the **komatsuna** stems and stir-fry until just starting to soften.
- Add the leaves and stir-fry briefly until wilted.
- Add the **oyster sauce** and toss quickly to coat evenly.

Notes

- This dish works very well as a side to sweet-sour pork or black vinegar dishes.
- Oyster sauce provides depth; additional salt is usually unnecessary.
- If sodium reduction is needed, reduce oyster sauce to 2 tsp and add 1–2 tsp water.

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 150 | Protein: 10 g | Fat: 9 g | Sat. Fat: 1 g | Carbs: 9 g |
Sugars: 2 g | Fiber: 2 g | Sodium: 600 mg

小松菜と厚揚げの中華炒め

2人分

材料

- 小松菜 1/2 わ (約 120g)
- 厚揚げ 1 枚 (約 200g)
- オイスターソース 大さじ 1
- サラダ油 小さじ 1



作り方

1. 小松菜は葉と茎に分け、3～4cm 長さに切る。洗ってから縦にまとめ、手で軽く絞って水けをきる。
2. 厚揚げはざるにのせ、熱湯を両面に回しかけて油抜きをし、水けをきって8等分に切る。
3. フライパンに油を中火で熱し、厚揚げを並べ入れて焼き色をつける。
4. 小松菜の茎を加えて炒め、少ししんなりしたら葉を加えてさっと炒める。
5. オイスターソースを加え、全体にからめながら手早く炒める。

栄養 (1人分) 約 150kcal / たんぱく質 10g / 脂質 9g / 炭水化物 9g / 食塩相当量 0.6g

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

Cabbage and Bell Pepper Coleslaw

Serves 2–3

Ingredients

- 300 g cabbage, finely shredded
- 25 g onion, thinly sliced
- 50 g yellow bell pepper, thinly sliced

Dressing

- ½ T lemon juice
- ½ T olive oil
- ⅓ tsp celery seed
- Salt and black pepper, to taste

Other

- ⅓ tsp salt (for salting cabbage)

Instructions

1. Toss **vegetables** with **salt** and **rest 30 minutes**.
2. Squeeze out moisture.
3. Mix dressing and toss with vegetables.

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 85 | Protein: 2 g | Fat: 4 g | Sat. Fat: 0.5 g | Carbs: 11 g |
Sugars: 5 g | Fiber: 3 g | Sodium: 450 mg



キャベツとパプリカのコールスロー 2～3人分

材料

- キャベツ 1/3 個 (約 300g)
- 玉ねぎ 1/8 個
- 黄パプリカ 1/4 個

〈ドレッシング〉

- レモン汁 大さじ 1/2
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- セロリーシード 小さじ 1/3
- 塩・こしょう 各少々

〈下処理〉

- 塩 小さじ 1/3

作り方

- 野菜を切る。
- 塩をまぶして 30 分おき、水けを絞る。
- ドレッシングであえる。



栄養 (1人分) 約 85kcal / たんぱく質 2g / 脂質 4g / 炭水化物 11g / 食塩相当量 0.45g