



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

チャプチェ風

春雨のかわりにビーフンを使った時短メニュー



材料（4人分）

ビーフン	・・・60g
粗挽き豚挽肉	・・・120g
人参	・・・40g
シイタケ	・・・20g
サラダ油	・・・4g
醤油	・・・18g
豆板醤	・・・2g
粉末ガラスープ	・・・5g
塩	・・・少々
ゴマ油	・・・8g
ほうれん草	・・・80g
卵	・・・1個

管理栄養士の オススメPoint

Point1
1品でたんぱく質・脂質・炭水化物の摂れるバランスのよい料理です。

Point2
粗挽きの方が食感が良いですが、普通の挽肉でも作れます。

1人分

245

kcal

食塩相当量：1.5g

作り方

- 1.ビーフンを水で戻し。水気をザルできる
- 2.人参とシイタケを千切りにする
- 3.フライパンにサラダ油を引き、粗挽き豚挽肉・人参・シイタケを炒める
- 4.醤油と豆板醤と粉末ガラスープをフライパンに入れ、2と混ぜ合わせ、1のビーフンを入れ炒め、香り付けにゴマ油をかける
- 5.塩茹でしたほうれん草を一口サイズに切る
- 6.卵は薄焼きし、錦糸卵にする
- 7.3をお皿に盛り、ほうれん草、錦糸卵を彩りよく盛る