

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を使った時短メニュー



材料（4人分）

ビーフ	…60g	
粗挽き豚挽肉	…120g	
人参	…40g	
シイタケ	…20g	
サラダ油	…4g	
醤油	…18g	} [A]
豆板醤	…2g	
粉末ガラスープ	…5g	
ゴマ油	…8g	
ほうれん草	…80g	
塩	…少々	
錦糸卵	…50g	

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

豚挽肉は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。

作り方

- 1.ビーフを水で戻し、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.火が通った3に [A] を入れ混ぜ合わせ、1のビーフを入れ、香り付けにゴマ油をかけ炒める
- 5.塩茹でしたほうれん草を一口サイズに切る
- 6.4をお皿に盛り、ほうれん草、錦糸卵を彩りよく盛る

1人分

245

kcal

食塩相当量：1.5g