

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	} [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.火が通った3に [A] を入れ混ぜ合わせ、1のビーフンを入れ、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