

しらたきでチャプチェ風

材料（2人分）

牛もも肉薄切り	60g	しらたき	1袋（200g）
酒	小さじ1	油	大さじ1/2
にんにく	1かけ（6g）	しょうゆ	大さじ1
ニラ	1/3束（30g）		砂糖
玉ねぎ	1/4個（40g）	㊦ コチュジャン	小さじ1
ピーマン	2個（60g）	はちみつ	小さじ1/2
にんじん	1/3本（40g）	酒	小さじ1
赤・黄パプリカ	各1/8個（20gずつ）	ごま油	小さじ1

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒を加えて軽くもみこむ。
- ② にんにくはみじん切り、ニラは4～5cmの長さに切り、玉ねぎは薄切り、その他の野菜も食べやすく細切りにしておく。
- ③ しらたきは食べやすい長さに切り、2分ほど下ゆでして水気を切った後、フライパンでつやが無くなるまで、からいりし、取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りが立ったら①の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、③のしらたき、野菜類を加えて炒める。㊦の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回し入れてからめ、器に盛る。

エネルギー
188kcal

たんぱく質
8.1g

塩分
1.5g



しらたきを使って手軽にカロリーカットができ、ボリュームのあるおかずができます。（春雨を使った場合より1人分約80kcalカットできます）

