



しらたきチャプチェ



にらたっぷり! しらたきでヘルシー!



栄養価 (1人分)
エネルギー 297kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 20.2g
食塩相当量 3.1g

●材料 (2人分)

にら 1束 (100g)
玉ねぎ 1/2個 (100g)
にんじん 1/2本 (80g)
しいたけ 2枚
牛こま切れ肉 100g
しらたき 1袋 (170g)

いりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1

【A】

しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
さとう 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
にんにくチューブ 1cm

●つくり方

- ① しらたきは食べやすい長さに切り、フライパンで乾煎りする。
- ② にらは4cm幅に切る。にんじんは細切り、玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加える。
- ④ しいたけ、①を加えて炒める。Aを加え、最後ににらを入れて炒める。皿に盛り、いりごまをかける。

●アドバイス

- ・しらたきを乾煎りし、水分を飛ばすことでプリプリとした食感が楽しめます。
- ・野菜は冷蔵庫に残っているものでアレンジできます。



かんたん
ステップ

STEP 1

しらたきを乾煎りする。



STEP 2

野菜を切る。



STEP 3

牛肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
しいたけとしらたきを炒め、Aを加えたら、にらを入れる。