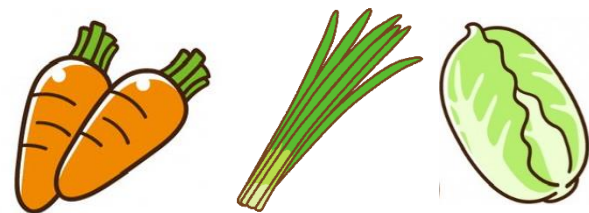




食改さんのおすすめレシピ



牛肉としらたきのチャプチェ

材料（4人分）

| | |
|------------|-----------|
| 牛肉（薄切り） | 200g |
| 白菜 | 300g（2枚） |
| にんじん | 60g（1/3本） |
| ニラ | 50g（1/2束） |
| しらたき | 200g（1袋） |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| A オイスターソース | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①牛肉は一口大に切り、白菜とにんじんは短冊切り、ニラはざく切りにする。
- ②しらたきは食べやすい長さに切り、下ゆでする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火にかける。牛肉を入れて半分くらい火が通ったらにんじんを加える。
- ④③へ白菜、にらの順番に加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、②、Aを加えて炒め合わせる。

栄養価（1人分）

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | ： 145kcal |
| たんぱく質 | ： 11.5g |
| 脂質 | ： 7.5g |
| 食塩相当量 | ： 1.4g |



ポイント

- はるさめではなく、しらたきを使うことでカロリーを抑えることができます。

