



# しらたきチャプチェ

しらたきでエネルギーカット  
&食物繊維プラス★



食推さんの

おうちでヘルシークッキング③②



骨太レシピ



カルシウム 127mg  
骨のもとになる



食物繊維 5.1g  
整腸作用



エネルギー：269kcal



食塩相当量：1.4g

## 【材料（2人分）】

牛もも薄切り	150g	A	濃口醤油	小さじ2
しらたき	200g		酒	小さじ2
長ネギ	1本 (100g)		コチュジャン	小さじ2
パプリカ (赤)	1/3個 (46g)		砂糖	小さじ1
にら	1/3束 (30g)		にんにく (すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	大さじ1		白いりごま	小さじ1

## 【作り方】

1. 牛もも薄切り肉は食べやすい大きさに、しらたきは食べやすい長さに切り、必要であればアク抜きをする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。パプリカは1cm幅の細切りにする。にらは4cmの長さに切る。
2. フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1~2分ほど水を飛ばすように乾煎りする。ごま油を加えて牛もも薄切り肉、長ネギ、パプリカの順に加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら合わせたAとにらを加えて、さっと炒め合わせる。器に盛り白いりごまをかける。

