

# しらたきのチャプチェ風

チャプチェは春雨や牛肉で作ることが多いですが、しらたきや豚もも肉を使用することで、カロリーを抑えています。炭水化物を控えたい時にもおすすめです。

甜麺醬やごま油を使用することで、コクが出て薄味でもおいしく召し上がれます。



## ひとり分あたりの 栄養価

111  
kcal

塩分  
1.0  
g

たんぱく質 7.6g 脂質 6.2g 炭水化物 8.0g

## ●材料 (2人分)

・しらたき (あく抜き済み)	1袋(200g)
・ピーマン	中1個
・パプリカ (黄色)	1/4個
・にんじん	20g
・豚もも肉薄切り	60g
・こねぎ (カット済み)	10g

・酒	小さじ1
・豆板醬	小さじ1/2
・甜麺醬	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・いりごま (白)	小さじ1

## ●作り方

- ① しらたきは、食べやすい長さに切ります。
- ② ピーマン、パプリカは種を取り、縦に半分に切って千切りにします。にんじんは皮をむいて千切りにします。豚もも肉も千切りにします。
- ③ フライパンに①と②を入れ、材料に火が通るまで中火で炒めます。酒、豆板醬、甜麺醬、しょうゆを入れて軽く炒め、全体に味がなじんだら、ごま油を加えて混ぜ、火を止めます。
- ④ お皿に盛り付け、いりごま、こねぎをかけたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。