

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



見附産にらとしらたきのヘルシーチャプチェ

調理：北谷南部地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・特別な調味料は必要なく、簡単にできます。
- ・チャプチェは春雨を使うことが多いですが、しらたきに変えることでヘルシーになります。
- ・辛いものが好きな人は、鷹の爪を入れるとピリ辛を楽しめます。

■材料（4人分）

- ・牛肉肩ロース…120g ・人参（細切り）…1/2本（60g）
- ・にら（4cmの長さに切る）…1袋 ・ごま油…小さじ2
- ・生しいたけ（スライス）…4枚 ・しらたき…100g
- ・白いりごま…適量

- A { 砂糖、しょうゆ、酒…各小さじ4
おろしにんにく…小さじ1

■作り方（約20分）

- ①しらたきは適当な長さに切って下茹でし、しっかり水を切る。
牛肉は食べやすい大きさに切る。ポウルにAを合わせておく。
- ②フライパンにごま油をひき、中火で牛肉、人参の順に炒める。
牛肉の赤身がなくなったら生しいたけ、しらたきを加え、混ぜながら炒める。
- ③全体が混ざったら、Aを加え絡めながら炒める。水分が少なくなったらにらを加えてさっと炒め、白いりごまをふる。

【1食分の栄養価】エネルギー 122kcal 食塩相当量 1.0g