

妊婦



レンジでチャプチェ風



材料・下準備(2人分)

- 緑豆春雨 …………… 40g : 長ければ切る
- 牛肉(赤肉薄切り) … 100g : 食べやすい大きさに切る
- にんじん …………… 1/3本(50g) : 細切り
- ピーマン …………… 2個:せん切り
- まいたけ …………… 1/2パック(50g):ほぐす
- カシューナッツ ……… 20g
- 焼き肉のたれ ……… 大さじ1と1/2弱
- 水 …………… 1/2カップ(100ml)
- ごま油 …………… 小さじ1

Point

鉄を多く含む牛肉の赤身肉と、ナッツ類のなかで鉄を多く含むカシューナッツを使用しています。
電子レンジを活用したお手軽レシピです。

作り方

- 耐熱容器に、緑豆春雨・牛肉・にんじん・ピーマン・まいたけ・カシューナッツの順に入れ、焼き肉のたれ・水を回しかける。
- ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- 仕上げにごま油を加えて混ぜる。



フライパンで作る場合は、水を3/4カップ程度に増やします。炒めることによって香ばしくなります。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
273kcal	12.0g	12.1g	26.8g	3.8g	1.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
23mg	2.3mg	41μg			