

チャフチェ

電子レンジで時短調理可能♪
低たんぱく・減塩でも満足できる1品です

1人分の材料

- ・合挽肉……………50g
- ・春雨(乾)……………25g
- ・玉ねぎ……………30g (中1/8本)
- ・ピーマン……………15g (小1個)
- ・にんじん……………15g (中1/8本)
- ・酒……………8g (大さじ1/2)
- ・焼肉のたれ……………18g (大さじ1)
- ・ごま油……………6g (大さじ1/2)
- ・おろし生姜……………3g (小さじ1/2)
- ・白ごま……………1g

ご飯と一緒に食べると
バランスが整います!



A

(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 塩分 | カリウム | リン |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 316kcal | 8.5g | 1.5g | 348mg | 112mg |

☆焼肉のたれの旨味や生姜の辛味を活用すると、減塩でも美味しく食べられます!



醤油
(大さじ1)
塩分2.6g



焼肉のたれ
(大さじ1)
塩分1.4g



おろし生姜
(小さじ1/2)
塩分0g

☆春雨・ごま油は低たんぱく高エネルギー食品!

たんぱく質を抑えながらもエネルギーや満足感をアップさせることができます!



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ② 春雨(乾)はキッチンばさみで半分に切り、水(分量外)にサッとくぐらせる。
- ③ 耐熱容器に②→①→合挽肉の順に重ね酒を加える。ラップをかけ電子レンジ500Wで5分間加熱する。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ ③に④を加えて混ぜ合わせて器に盛る。

しっかり混ぜることで全体に味が絡まり
より美味しく感じられます!