



薬局栄養士のキッチン

旨味しっかり！ヘルシーな しらたきのチャフチェ風

春雨の代わりにしらたきを使用したヘルシーレシピです。さらにお肉の代わりにさつま揚げを使用しているのでカロリーを抑えられます！

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 43kcal 食塩相当量0.9g



【材料（4人分）】

- * しらたき … 1袋
- * ピーマン … 中3個
- * 人参 … 1/3本
- * さつまあげ … 30g
- * おろししょうが … 小さじ1/2
- * おろしにんにく … 小さじ1/2
- * ごま油 … 小さじ1
- * 酒 … 小さじ1
- * しょうゆ … 小さじ1
- * オイスターソース … 小さじ1
- * 砂糖 … 小さじ1
- * 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- * 白いりごま … 小さじ1

A

B

【作り方】

- ① 人参・ピーマン・さつま揚げは千切りにします。
- ② しらたきは10cm位に切り、熱湯をかけて水気を切っておきます。
- ③ フライパンにAを入れ熱し、人参とさつま揚げを中火で炒めます。



- ④ 人参に油が回ったらピーマンしらたきを加え、炒めます。
- ⑤ 人参が柔らかくなったらBを入れ、強火で2分ほど炒めて完成です。



【コツ・ポイント】

さつま揚げの旨味と生姜とにんにくの風味で少ない調味料でもおいしく頂け、減塩にもなります。



クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます♪みなさまからの
つくればお待ちしております🌸