

～カロリーダウンシリーズ～

チンジャオロース



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 152kcal 食塩相当量 1.3g

【材料(2人分)】



* 牛もも薄切り肉	100g
* ピーマン	中3個
* たけのこ水煮	60g
* しょうが	1片
* 酒	大さじ1
* しょうゆ	小さじ1
* オイスターソース	小さじ1
* ごま油	小さじ1
* 水	大さじ1/2
* 砂糖	小さじ1/2
* 鶏ガラスープの素	少々
* にんにく(すりおろし)	少々
* 塩	少々
* こしょう	少々
* 片栗粉	小さじ1/2
* 水	小さじ1

A

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにAをすべて入れ混ぜ合わせます。
- ② ピーマンとたけのこは3～5mmほどの細切りに、しょうがはせん切りにします。
- ③ ①に牛肉を加えて混ぜた後、②を加えてよく混ぜます。
- ④ ③にラップをかけて500Wの電子レンジで4分加熱します。
- ⑤ 一度取り出し、水溶きかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、再びラップをかけて電子レンジで1分加熱したら出来上がりです。



(株)P&S クックパッド



電子レンジと耐熱ボウル1つで簡単に調理できます。炒めるよりも油の量をぐっと抑えることができるので、カロリーダウンできるレシピです。ピーマンとたけのこたっぷりで満足感も得られます。それぞれのご家庭の電子レンジにより出来上がりに差がみられる場合がありますので、注意しながら調理してください。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士