

ニラたっぷり簡単チャフチェ（主菜）



材料(2人分) 調理時間 20分

牛薄切肉 100g、ニラ 1束、ニンジン 1/4本、ピーマン1コ、
赤パプリカ 1/2コ、春雨 40g

A (種つゆ (3倍濃縮) 大さじ2、水 100ml、ごま油大さじ1)、
白ごま小さじ2、糸とうがらし (好みで)

作り方

- ① 牛肉、ニンジン、ヘタと種を取ったピーマン・赤パプリカは細切り、ニラは5cmの長さに切る。
- ② 深めの耐熱容器に、春雨（水戻しはしない）、ニンジン、ニラ、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順にのせ、Aをまわしかける。ラップをして、電子レンジ（500W）で5分、上下混ぜ合わせてラップをしてさらに3分加熱する。
- ③ 器に盛りつけてゴマをふり、お好みで糸とうがらしをのせる。

1人当たりの栄養価

エネルギー302kcal、食塩相当量 1.8g、
野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活推進委員からひとこと】
電子レンジで簡単に作れる一品です。春雨は野菜とよく混ぜ合わせておくことで、ダマになりにくく、水戻しせずに作れます。この一品で1日に必要な野菜の1/3を取ることができます。