

にらたっぷり! 簡単レンジチャプチェ

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府靖子



にら



疲労回復や滋養強壮に効果があるアリシンが豊富。βカロテン・ビタミンC・カルシウムなども含まれています。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップするのでおすすめです。

* * *



材料



Point1 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もじっくりみ込むので時間のない時にもおすすめです。



Point2 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回るようにします。

ボウルひとつでスタミナチャージ!
レンジで簡単、
火を使わないお手軽レシピです。

1人分 ●335kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

牛薄切り肉…………… 100g
にら…………… 1束
にんじん…………… 1/4本
ピーマン…………… 1個
赤パプリカ…………… 1/2個
春雨…………… 40g
A { 麺つゆ(3倍希釈) …… 大さじ2
水…………… 100ml
ごま油…………… 大さじ1
白ごま…………… 適宜
糸唐辛子…………… 適宜

作り方

- 1 牛肉は細切り、にらは5cm長さ、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
 - 2 大きめの耐熱ボウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて**Point1**、**A**を回しかける。
 - 3 **2**にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ**Point2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。
- *辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。
*にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。