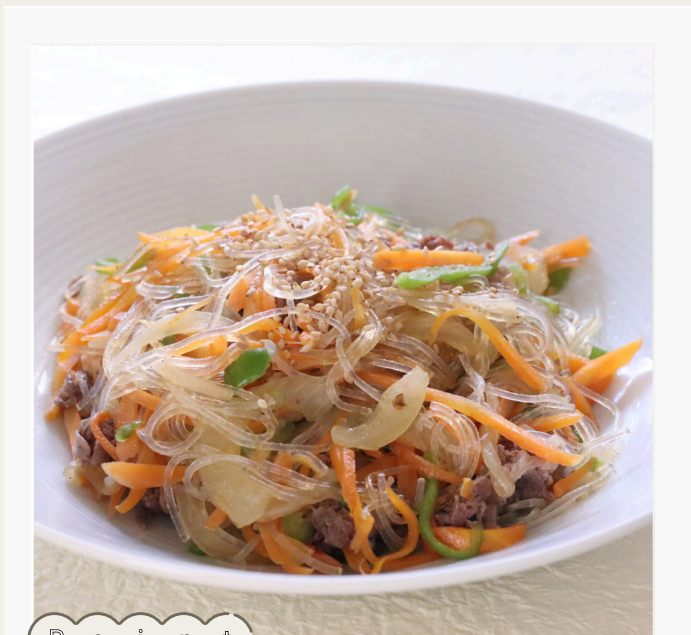


## 春雨チャプチェ



### Point

血糖値が気になる方はお砂糖を入れなくて良いです。

### 材 料 2人分

春雨	40g
牛こま切れ肉	80g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
しいたけ	2枚
ごま油	小さじ2
<調味料>	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
にんにく (チューブ)	小さじ1/2

エネルギー 257kcal たんぱく質 8.5g  
脂質 12.7g 炭水化物 27.9g (糖質 25.3g 食物繊維 2.6g) 塩分 1.0g

- 1 春雨は戻して食べやすく切る。野菜を細切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、牛肉を炒め、取り出す。
- 3 玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけを炒め、酒を加える。
- 4 牛肉をもどし、春雨を加え、調味料を加え、炒め合わせてできあがり。