



もやしとアスパラのチャフチェ

野菜と春雨を
ゴマ油で炒めた韓国料理



野菜量

110g



1人分 196 kcal

たんぱく質 8.7g
脂質 9.1g
炭水化物 20.3g
食塩相当量 2.1g

材料 (2人分)

牛肉薄切り … 60g
おろしにんにく…小さじ1/3
砂糖 … 大さじ1/2
しょうゆ …大さじ1 1/2
ごま油 …大さじ1/2
片栗粉 …小さじ1/2
こしょう …適量
玉ねぎ … 1/4 個 (50g)
アスパラガス…2本 (40g)
パプリカ …1/4 個 (30g)
エリンギ … 30g
緑豆春雨 … 20g
もやし … 100g
すりごま・一味唐辛子
… 適量

作り方

- ①牛肉は細切りにし下味をからめる。
- ②玉ねぎは薄切り、アスパラガスは堅い部分を除いて薄い斜め切り、パプリカとエリンギは細切りにする。
- ③緑豆春雨ははさみで半分に切る。
- ④深さのある耐熱皿（またはシリコンスチーマー）に水 50cc と③を入れ、その上にもやしと残りの野菜をのせる。①をほぐして広げてのせる。
- ⑤ラップをして電子レンジ 600W で 6 分加熱する。ざっと混ぜて器に盛り、すりごま、一味唐辛子をふる。



シリコンスチーマーを使った場合、ラップはいりません

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ



鮭のチャンチャン焼き

北海道の郷土料理
じゃがいもやコーンを入れて
もおいしい1品



野菜量

115g



1人分 233kcal

たんぱく質 16.1g
脂質 9.8g
炭水化物 20.6g
食塩相当量 2.3g

材料 (2人分)

生鮭 … 60g 2切
キャベツ … 100g
玉ねぎ … 100g
にんじん … 30g
エリンギ … 30g
ピーマン … 30g
しめじ … 30g
油 … 小さじ1/2
<みそだれ>
みそ … 大さじ1 1/2
しょうゆ…小さじ1/2
砂糖 … 小さじ2
酒 … 小さじ1
<ふた用>
アルミホイル 30cm

作り方

- ①鮭に塩・酒各少々を振り5分程おく。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは2cm幅に切る。にんじん、エリンギ、ピーマンは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③みそだれはよく混ぜあわせておく。
- ④ホットプレートに油を薄くぬり、野菜をのせ、その上に鮭を盛る。
- ⑤フタをして中温で加熱し、野菜がしんなりしてきたら、上からみそだれをかけ鮭に火が通るまで加熱する。
- ⑥鮭と野菜を混ぜ合わせて、器に取り分ける。

担当：八王子地域活動栄養士会