

レシピ考案者



ウオナツ
管理栄養士
小川 純



調理時間

20分

1人分あたり

たんぱく質 25.4g

エネルギー 304kcal

塩 分 1.4g

野 菜 94g

最優秀賞

鶏むね肉は
強いカラダをつくるたんぱく質と
ビタミンB6が豊富!

たんぱく質25gが摂れる 鶏むね肉のチャプチェ風

材料(2人分)

	鶏むね肉	180g
	「スリムアップシュガー」	1本
A	しょうゆ	小さじ1
	にんにくのすりおろし	1かけ分(8g)
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	にら	1/2束(50g)
	にんじん	4cm(40g)
	エリンギ	1/2パック(45g)
	春雨	25g
	「スリムアップシュガー」	1本
B	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	「やさしお」	少々
	「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ2
	いり白ごま	大さじ2

作り方

- 鶏肉は細切りにしてボウルに入れ、Aを加えて下味をつける。玉ねぎは薄切りにし、にらはザク切りにする。にんじん、エリンギはせん切りにする。春雨は表示時間通りにゆでてザルに上げ、水でサッと洗って水気をきり、適当な長さに切る。
- フライパンにごま油小さじ1を熱し、①の玉ねぎ、にら、にんじん、エリンギ、「やさしお」を入れて炒め、ボウルに入れる。
- 同じフライパンにごま油小さじ1を熱し、①の鶏むね肉を入れて炒めて②のボウルに加える。
- 同じフライパンを熱し、①の春雨、Bを入れて汁気がなくなるまで炒める。③のボウルに加え、全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り、ごまをかける。

