

# しらたきのチャプチェ



## レシピのポイント

\*春雨の代わりにしらたきを使ってカロリーオフ！

\*ひき肉の代わりに豚もも肉などを使うとさらにカロリーが抑えられます。

\*にんにくとごま油の風味で食欲アップ！

## 材料（4人分）

豚ひき肉	100g
しらたき	180g
にんじん	50g
ニラ	50g
ごま油	小さじ1
塩	少々
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

## 作り方

1. にんじんは千切り、ニラは3cmの長さに切る。しらたきは洗って水を切り、食べやすい大きさに切る。
2. 豚ひき肉はボウルに入れてAを加えて混ぜておく。
3. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、にんじんを炒める。しんなりしたら、ニラを加えて炒め、塩で調味し、大きめのボウルに取っておく。
4. 同じフライパンに、しらたきを入れて、やや強火で乾煎りする。
5. 水分が飛んだら、2のひき肉を調味料ごと加え、強めの中火で水分がなくなるまでしっかり炒める。
6. 5を3のボウルに入れて、よく混ぜる。

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	100kcal	食物繊維	2.1g
たんぱく質	5.9g	カルシウム	49mg
脂質	5.9g	鉄分	0.7mg
炭水化物	6.2g	塩分	0.8g

## しらたきと春雨の違い

春雨は緑豆という豆から作られ、糖質が多い食材です。一方でしらたきは、こんにゃく芋から作られ、グルコマンナンという食物繊維が主成分です。食物繊維にはほぼカロリーがないため、しらたきの方が低カロリーな食材です。