

白滝のチャプチェ風炒め

栄養士コメント

白滝は低カロリーなだけではなく、食物繊維、カルシウムも豊富です。春雨の代わりに使うことでカロリーオフとしました。

干し椎茸の戻し汁やごまを使うことで塩分オフにつながります。



作り方

- ①白滝を熱湯で茹で、しっかり水切りする。
- ②熱したフライパンに油をひき、人参、玉ねぎ、しいたけを炒める。
- ③野菜に火が通ったら、しらたきを加える。
- ④調味料、しいたけの戻し汁（大さじ1/2）を加え、全体にからまるように汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤白ごま、唐辛子を加えサッと炒める。

成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	52 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	7.8 g
5. カルシウム	78 mg
6. リン	37 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	2.6 g
16. 食塩	0.4 g

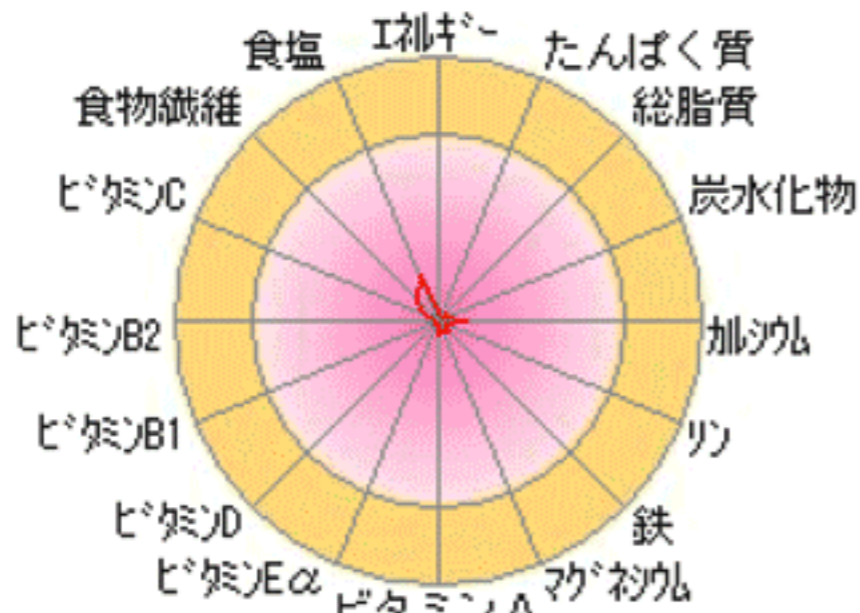
材料（1人分）

分量 単位

1. 糸こんにゃく	60 g
適当な長さに切っておく。	
2. 人参	5 g
千切りにする。	
3. 玉葱	20 g
薄切りにする。	
4. 干しいたけ(乾)	1/4 枚
千切りにする。	
5. ピーマン	1/4 こ
千切りにする。	
6. 白ごま	1/4 大サジ
7. 一味唐辛子	少々
8. ごま油	1/4 小サジ
焼き油	

<調味料>

9. 上白糖	1/4 大サジ
10. 減塩しょうゆ	1/4 大サジ
11. 酒・純米酒	1/2 小S



(黄色い部分が範囲内です)