

○

おいしいヘルシー♪

かんたん レシピ



154kcal/1人あたり

おいしくヘルシーな一皿

野菜チャプチェ

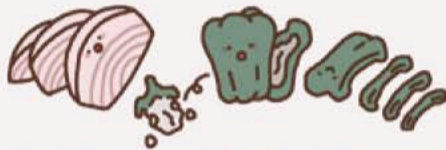
☆材料(2人分)

メイン	ピーマン	2個
	タマネギ	1/4個
	はるさめ	60g
	ごま油	小さじ1
A	チキンスープの素	小さじ1/3
	醤油	大さじ1
A	ミリン	大さじ1/2
	塩・こしょう	適量
	水	大さじ4

(カロリー数はおおよその値です)

☆つくりかた

①タマネギは薄切り、ピーマンは縦半分に切ったら種を取り出し横薄切りにする。



③フライパンにごま油を入れ、ピーマンとタマネギを炒めたら、(A)とはるさめを入れて1分位炒める。



②はるさめは、熱湯で戻し、水気を切ったら一口大に切る。



④お皿に盛りつけたら完成。

