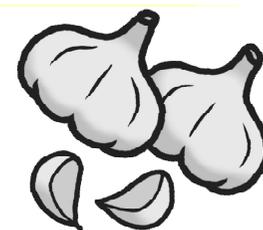




クリエイト
栄養士考案！

糖質を考える人の 時短&健康レシピ



にんにくたっぷり！

低糖質しらたきチャフチェ！！



《材料》(1人分)

・牛肉	50g	・ごま油	小さじ1
・ニラ	50g	・いりごま	小さじ1
・もやし	50g		
・にんじん	50g	★醤油	小さじ1
・赤ピーマン	50g	★砂糖	小さじ1/2
・にんにく	一片	★鶏がらスープの素	小さじ1/2
・しらたき	50g		

《作り方》

- ①牛肉は細切り、ニラ、にんじん、赤ピーマンは4~5cmほどの細切りにする。
- ②しらたきは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンにしらたきを入れ、水分が飛んだら一度皿に取り出す。
- ④フライパンにごま油とすりおろしたにんにくを入れ、
 - ①ともやしを加えて炒める。
- ⑤★を入れ炒め、最後にいりごまを散らして完成！



栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 349kcal
たんぱく質	: 9.4g
脂質	: 29.1g
炭水化物	: 11.8g
食物繊維	: 4.3g
糖質	: 7.5g
食塩相当量	: 1.0g

麺を春雨ではなく、しらたきを使用することで低糖質に！

・にんにくをたっぷり使用することで満足感が出る！

・にんにくはチューブでもOK！！

レシピ作成: クリエイトエス・ディー栄養士