

彩り野菜と春雨の甘辛炒め

《材料：2人分》

【1人あたり 432円 エネルギー 406kcal 塩分 2.7g】



牛こま切れ肉 120g

A
酒 大さじ1
ごま油 大さじ1
コチュジャン 小さじ2

タケノコ水煮 0g
赤パプリカ 50g
黄パプリカ 50g
青ねぎ 3本
春雨 60g

しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
一味唐辛子 小さじ1/3
ごま油 大さじ1
白ごま 少々

①春雨（カット）は熱湯につけて戻し、水気をきっておく。

②タケノコ、赤パプリカ、黄パプリカは太さを揃えて細切りにする。青ねぎは4cm長さに切る。

③牛肉にAの調味料をもみ込んでおく。

④調味料を混ぜ合わせる。

⑤フライパンを中火で熱し、ごま油を温め、③を炒める。

⑥牛肉の色が変わったら、青ねぎ以外の野菜を加えて炒める。続いて、春雨を加えて炒め

⑦全体に油が回ったら、④を加えて汁気を飛ばすように強火にして炒め、火を止める直前に青ねぎを加える。

⑧お皿に盛り付けて、白ごまを振って完成

旨みかしみ込んだ春雨
ご飯が進みます

中華風春雨サラダ

《材料：4人分》

【1人あたり 65円 エネルギー 126kcal 塩分 1.1g】



緑豆春雨 40g
人参 1/2本
きゅうり 1本
卵 1個
砂糖 少々
塩 少々
サラダ油 少々

A
砂糖 小さじ1.5
酢 大さじ2.5
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
練りからし 小さじ1
ゴマ 大さじ1

①春雨は、沸騰した湯で、3～4分間茹で、やわらかくなったら、水洗いをして、水気を切る。

②きゅうりは千切り、人参は千切りにして塩（塩は分量外）もみ後絞る。

③卵は薄焼き卵を作り、切る。（砂糖・塩・サラダ油 少々必要）

④Aは合わせておく。

⑤④に全部混ぜ合わせる。

※作ってすぐ食べる場合はカラシは控えめに。
作りおく場合は風味を感じる位に入れても、辛み成分が飛んでしまうので
お好みで入れてください

からしをしのばせると味が締まる！ 食が進む中華風サラダ

肉団子の春雨スープ

《材料：2人分》

【1人あたり 108円 エネルギー 188kcal 塩分 1.7g】



鶏ひき肉 150g
しいたけ 1個

A
片栗粉 大さじ1
オイスターソース 小さじ1/2

春雨 20g
水 400ml
鶏ガラスープの素 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/4
ねぎ（小口切り） 適量

①しいたけは石づきを切り落とし、みじん切りにする。

②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れ粘り気が出るまで混ぜる。

③鍋にお湯を入れ沸騰させたら、②を一口大に手で丸めて入れ（10個に丸める）、中火で煮る。

④肉団子に火が通ったら、春雨を入れ、パッケージの表記に従い中火で煮込みます。

⑤調味料の材料を加え、味を調えたら、器に盛り付けて小ねぎをかける。

肉団子のコクが広がる春雨スープ 是非お楽しみください