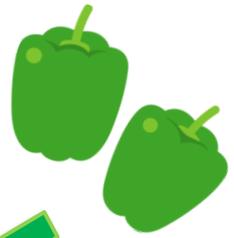


8月旬の食材



ピーマン



栄養価の高い野菜で、特に豊富なのはビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。独特のにおいの素ピラジンは、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があると言われていいます。表面がつややかでみずみずしく、肉厚で弾力のあるものが良いです。

ピーマンを使ったレシピ ソフトササミのチャプチェ風

ソフトササミフレークを牛肉の代わりに使用したチャプチェです。マロニーが入ることですつりと食べやすく仕上がります。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	134	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	9.0	ビタミンA(μgRE)	13
脂質(g)	5.1	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	210	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	12	ビタミンC(mg)	26
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	1.9
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.5

材料 (1人分)

- [ソフトササミフレーク \(30g\)](#)
- [SNF マロニー \(5cm カット、8g\)](#)
- 玉ねぎ (20g)
- ピーマン (10g)
- 赤パプリカ (10g)
- 乾燥しいたけスライス (1g)
- キクラゲカット (1g)
- ゴマ油 (0.8g)
- しょうが・にんにく (各 0.3g)
- ★しょうゆ (3g)
- ★酒 (2g)
- ★みりん (3g)
- ★コチュジャン (0.5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①ソフトササミフレークは開封してほぐしておく。
- ②乾燥しいたけ・キクラゲは水で戻し水気をよく切る。
- ③玉ねぎ・ピーマン・パプリカは細切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④マロニーは沸騰した湯で約2分間茹でて水洗いし、水気をよく切る。(ひっつかないように直前に水気を切る)
- ⑤鍋にゴマ油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎを炒める。
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら、マロニー以外の材料を加えて炒め、マロニーを加えたら、★の調味料を加えて味を絡める。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

