

healthy
kitchen

コチュジャンがポイント 里芋と牛肉の韓国風炒め

1人前 316kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.1g 糖質 19.8g
カリウム 811mg 食物繊維 2.7g 塩分 1.1g

里芋栄養情報

里芋 100g あたりのカロリーは約 58kcal で、他のいも類と比較して低カロリーな食材です。
比較として、ジャガイモ：59kcal、長芋：64kcal、さつまいも：132kcal です。
里芋のぬめりには水溶性食物繊維が含まれており、整腸作用による便秘改善、血糖値やコレステロール値の低下、免疫力向上などの健康効果が期待できます。

材料（2人分）

☆牛肉切り落とし	150g	☆里芋（下茹で済）	大 2 個	★酒	小さじ 1
☆ピーマン	2 個	☆糸唐辛子	適量	★サラダ油	小さじ 2
《合わせ調味料》					
★しょうゆ	小さじ 2	★コチュジャン	小さじ 1	★水	小さじ 1
★酒	小さじ 2	★にんにくチューブ	小さじ 1	★片栗粉	小さじ 1
★みりん	小さじ 2	★砂糖	小さじ 1		

つくりかた

- ①ボールに牛肉と酒を入れて揉みこむ
- ②フライパンに油（小さじ1）を熱し、中火で牛肉を炒め火が通ったら、一度取り出します
- ③再びフライパンに油（小さじ1）を入れ千切りにしたピーマンを炒め、里芋、牛肉、合わせ調味料を入れトロミが付くまで炒めます
- ④器に盛り、糸唐辛子を飾ったら完成

動画でも
解説中！



韓国風炒め

コチュジャンは辛さの中にも甘味が感じられる奥深い風味が特徴です。焦げやすいので炒めものに使う時は最後に加えましょう。



そうめんと合わせても美味しい！酸味がアクセントな

きのこたっぷり酸辣湯

1 人前 139kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.1g 炭水化物 10.6g 鉄分 1.4mg
ビタミン B1 0.18mg 塩分 2.1g 食物繊維 3.3g

材料 (2 人分)

しいたけ	2 枚 (30g)
えのき茸	1/2 袋 (50g)
しめじ	1/2 袋 (50g)
長ねぎ	1/2 本 (50g)
生姜スライス	4 枚 (10g)
絹豆腐	1/4 丁 (75g)
卵	1 個 (50g)
水	2 カップ (400cc)
鶏がらスープ顆粒	小さじ 2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
片栗粉 / 水	大さじ 1/2 : 大さじ 1
酢	大さじ 2
ごま油	大さじ 1/2
黒コショウ	少々

つくりかた

- ①しいたけは薄切りにし、えのき茸は石づきを取り半分に切る。しめじは石づきを取る。長ねぎは 1cm 幅の斜め切り、生姜は千切りにしておく。絹豆腐はさいの目に切っておく
- ②鍋に水、鶏がらスープ顆粒、酒、しょうゆを入れて中火にし、煮立ったら①を加えて弱火で 4～5 分煮る
- ③水溶き片栗粉でトロミを付けたら溶き卵を回し入れる
- ④生姜、酢、ごま油、黒コショウを加えてひと混ぜしたら火を止める
- ⑤器に盛り付けて完成



ポイント

卵を入れる前に片栗粉でとろみをつけると、汁が濁らず卵がふんわりキレイに仕上がります

動画でも解説中！

きのこパワー 3 種盛り！

- ・しいたけ → 免疫力 UP が期待される「β-グルカン」、旨み成分のエリタデニンがコレステロール低下に◎
- ・えのき茸 → 食物繊維たっぷりで腸活に！さらにビタミン B 群が疲労回復をサポート
- ・しめじ → カリウムでむくみ予防、骨を守るビタミン D も含有

