

市長賞

おいしく減塩!

志木市 プロジェクト
SHIKI-ME EATERS' MEDIAN 2023 PROJECT

チャプチェ風牛肉のサラダ

～ 1皿で野菜たっぷり ～



1.5g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

牛肉の小間切れ 150g
 太めの春雨(乾燥) 30g
 生しいたけ 2個
 ☆野菜(レタス・赤ピーマン・玉ねぎ・にんじん・
 グリーンリーフレタス他) 合わせて 100g
 たまご 1個(錦糸卵用)
 ごま油 小さじ1



A しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 白すりごま 大さじ1/2
 にんにく 1/2片

作り方

1. 春雨はゆでておく。
2. 生しいたけは薄切りにする。
3. フライパンにごま油をひき、牛肉を中火で炒め、肉の色が変わったら2のしいたけを入れて炒め合わせる。
4. 3に春雨とAを入れて炒める。
5. ☆の野菜は薄切りにしておき、4に加えてさっと混ぜ合わせる。
6. 皿に盛り、錦糸卵をちらす。