

赤こんにやく入りスタミナチャーハン



監修：滋賀県立大学生活栄養学科 奥村万寿美研究室

赤こんにやく入りスタミナチャーハン



材料(2人分)

- ・ご飯…300g (お茶碗2杯)
- ・赤こんにやく…20g
- ・卵…2個
- ・牛肉…100g
- ・ピーマン…中1個
- ・たまねぎ…1/4個
- ・こねぎ…1本
- ・にんにく…1かけ
(チューブ2cm:量は好みで調整)
- ・焼き肉のたれ…大さじ3
- ・塩こしょう…少々
- ・油…大さじ1

作り方

- ① 赤こんにやくは熱湯で3分ほど茹でて水を切り、みじん切りにする。(つきこんにやくを使うと便利)
- ② ピーマン、たまねぎ、にんにくはみじん切りに、こねぎは小口切りにする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、焼き肉のたれ大さじ1で下味をつける。
- ④ テフロン加工のフライパンに、油大さじ1とにんにくを入れ、低温からじっくり炒める。
- ⑤ にんにくの香りがたってきたら③の牛肉を加え色が変わるまで炒め、②のピーマンとたまねぎを炒める。
- ⑥ ⑤をフライパンの角によせ、溶いた卵を炒め、ご飯、①の赤こんにやくを加えさらに炒める。
- ⑦ 残りの焼き肉のたれを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑧ 最後に②のこねぎを入れ、強火でサッと炒め完成。

栄養成分(1人分)

熱量…525kcal たんぱく質…20.4g 脂質…20.9g 炭水化物…67.7g(食物繊維…3.4g)
食塩相当量…2.6g 鉄…9.7mg ビタミンB12…1.54mg ビタミンD…2.1μg(高)