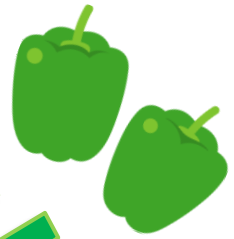


8月旬の食材



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。

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)---	133	亜鉛(mg)-----	0.4
たんぱく質(g)-----	9.0	ビタミンA(μRE)---	13
脂質(g)-----	5.1	ビタミンB1(mg)---	0.03
ナトリウム(mg)---	230	ビタミンB2(mg)---	0.08
カルシウム(mg)---	11	ビタミンC(mg)-----	26
鉄(mg)-----	0.7	食物繊維(g)-----	2.0
マグネシウム(mg)---	17	食塩相当量(g)-----	0.6

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



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。)