

つくってみませんか？

内臓脂肪を減らす

ささ身と糸寒天の炒め物

《材 料》(4人分)

糸寒天	10g
ささ身	8本
しょう油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうが汁	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
じゃがいも	1個(100g)
もやし	80g
ピーマン	2個(60g)
赤ピーマン	小2個(40g)
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2/3
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ2
コチジャン	少々



主菜の肉は脂肪の少ない部位を選ぶとコレステロールの取りすぎを防げる



《作 り 方》

- ① 糸寒天は水でもどしておく。
- ② ささ身はせん切りにして、下味をつける。
- ③ じゃがいもはせん切りにして水でさらし、水気をきる。
- ④ もやしは根と芽をとる。
- ⑤ ピーマンはせん切りにする。
- ⑥ ささ身に片栗粉とサラダ油を加え混ぜる。
- ⑦ フライパンに油をしき、ささ身を炒め、色が変わったらいったん取り出す。
- ⑧ 油をたし、じゃがいもを炒める。
- ⑨ じゃがいもがしんなりしたら、もやしとささ身を加える。
- ⑩ ピーマンを加え、調味料で味付けする。
- ⑪ 火をとめ水気をきった糸寒天を加える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)