

## ◎メニュー名：牛肉と小松菜のチャプチェ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2～3人分 | エネルギー：442kcal(1人分) | 食塩相当量：2.2g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	…認知症予防
人参	β-カロテン	抗酸化作用	…生活習慣病予防
小松菜	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
牛薄切り肉	200g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
人参	1/3本 (50g)
小松菜	2株 (80g)
生椎茸	2個 (30g)
春雨	40g
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
=A=	
水	150ml
砂糖・酒・しょうゆ・コチュジャン	各大さじ1
白炒りごま	小さじ1/2



### 作り方

- ①玉ねぎは繊維に沿った薄切り。人参は細切り。小松菜は長さ5cmに切る。生椎茸は石突きを除き、薄切り。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油・おろしにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら牛肉を入れ、炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参・小松菜の茎・生椎茸を加え、しんなりするまで炒める。
- ③小松菜の葉を加え、しんなりするまで炒め、春雨・Aを加え、炒め煮る。器に盛り付けて、白炒りごまを散らす。

### パーフェクトレシピポイント

定番のチャプチェにカルシウム豊富な小松菜やセサミンを含むごまを加えることで、パーフェクトレシピに。

小松菜や人参に含まれるβ-カロテンは脂溶性のため、油と合わせてとることで吸収率が高まります。炒め物など油を使った調理や、油を含む食材と合わせてとるのがおすすめです。