



市販の合わせ調味料を使わなくても簡単！

チンジャオロースー

青椒肉絲

青椒はピーマン、肉絲は細切り肉のことです。中国では豚肉が主流ですが、今回は日本でなじみのある、チンジャオニューロースー牛肉を使った青椒牛肉絲を紹介します。火を使わないレシピもありますのでぜひお試しください！

材料（4人前）

	牛もも肉（脂身つき）	240g	
下味用	醤油	8g	小さじ1と1/3
	酒	8g	小さじ1と1/2
	片栗粉	8g	小さじ2と1/3
	たけのこ水煮	40g	
	ピーマン	120g	4個
	赤パプリカ	40g	1/4個
	もやし	160g	
	生姜	8g	1片弱
合わせ調味料	醤油	16g	小さじ2と2/3
	オイスターソース	6g	小さじ1
	中華だし	1.2g	小さじ1/2
	酒	20g	小さじ4
	砂糖	1g	小さじ1/3
	サラダ油	12g	大さじ1
	ごま油	4g	小さじ1

栄養価（1人前）

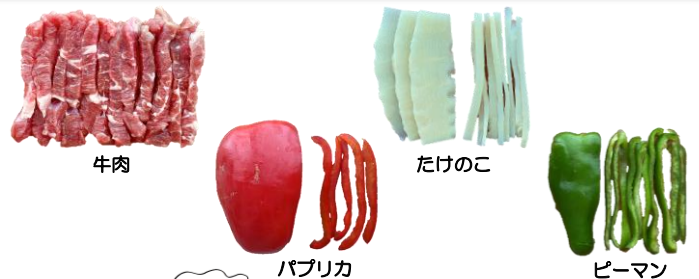
エネルギー	176kcal	たんぱく質	13.7g
脂質	9.3g	炭水化物	7.1g
食物繊維	1.6g	塩分	1.2g



- *たけのこ水煮⇒カット済みの商品を使うと簡単。
- *たけのこの白い粉は「チロシン」というアミノ酸の1種が結晶化したものです。洗い流さずに食べても問題ありません。
- *ピーマンやパプリカ⇒余ったら、切って食品保存用袋に入れて冷凍すると、すぐに使えて便利です。
- *合わせ調味料⇒オイスターソース 大さじ2（水分が足りない場合は、酒 大さじ1を追加）で代用可。（1人前 塩分 1.4g）

作り方

- ①下ごしらえ
 - ・牛もも肉：幅7mm程の細切りにし、ボウルに入れて下味用の醤油と酒をもみ込み10分程おく。炒める直前に片栗粉をもみ込む。
 - ・たけのこ：軽く洗ってから細切り
 - ・ピーマン、パプリカ：半分に切って種とヘタを取り、幅3mm程の細切り
 - ・もやし：ひげ根を取ると見栄えがよくなる
 - ・生姜：みじん切り
 - ・調味料：合わせる
- ②フライパンにサラダ油をひき、生姜を入れて炒め、油に香りを移す。＜弱火＞
- ③下味をつけた牛もも肉を入れ、表面の色が変わり、赤い部分がなくなるまで炒める。＜強火＞
- ④たけのこ、ピーマン、パプリカを入れ、油が全体になじんだら、もやしを加えて素早く炒める。＜強火＞
- ⑤合わせ調味料を入れて全体に絡め、ごま油を回し入れたら、すぐ火を止めて完成。



- *野菜を入れたら短時間で仕上げるのがポイント！炒めすぎると野菜から水分が出て水っぽくなります。
- *野菜を予め電子レンジ600Wで約1分加熱しておき、⑤で合わせ調味料と一緒に加えるとシャキッと仕上がります。
- *牛肉に片栗粉をもみ込むことで口当たりがよくなりたれも絡みやすくなります。
- *青椒肉絲⇒余ったら、春巻きの具としてリメイクも！

アレンジレシピ

エネルギー制限・脂質制限

◆調理に使う油を減らしましょう！

電子レンジを使い、野菜の水分で蒸すことで油を使わずに調理できます（右記レシピ参照）。


中華料理は
油を多く使う料理に注意

茹でる < 網焼き < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

素材の脂が流れ出て
エネルギー↓

!! ?

調理に油を使うことで
エネルギー↑



塩分制限

◆塩分制限が必要な方は1日6g=1食2gが目安です。

- 当レシピは、市販の素を使うレシピや外食の味付け（塩分2g前後/1品）より塩分が控えめです。調味料の分量を守って作りましょう！
- 味付きご飯・汁物・漬物を組み合わせると、塩分過多になりやすいです。白飯・副菜（酢を効かせた和え物）などを合わせてみてはいかがでしょうか？

たんぱく質制限

◆低たんぱくご飯*を使って「青椒肉絲チャーハン」へ！

（材料：1人前）

- | | |
|------------------|-------|
| ・青椒肉絲 | 1/2人前 |
| ・レトルトパックの低たんぱくご飯 | 1パック |
| ・油（サラダ油やごま油） | 大さじ1 |

（作り方：1人前）

- 出来上がった青椒肉絲を粗く刻む。
- 低たんぱくご飯を（電子レンジで温めず）ほぐす。
- フライパンに油をひき、ご飯を炒め、油が全体に回りパラパラとしたら①を入れ、炒めて完成。

（栄養価）低たんぱくご飯 1/25 180g 使用の場合

エネルギー	453kcal
炭水化物	74.6g
たんぱく質	7.1g
脂質	17.4g
食物繊維	0.8g
塩分	0.6g



紹介 低たんぱく質調整米・低たんぱくご飯

精白米を酵素液や乳酸菌液に浸すことでたんぱく質を除去した米やご飯。

普通の米や米飯に比べ、たんぱく質をどれ位減らしているかを分数で示しています。

（例）米飯 180g を 1/25 低たんぱくご飯に置き換えると？

➡たんぱく質が4.5gから0.18gへ減ります（およそ肉20g分のたんぱく質の節約！）

電子レンジでパッとレシピ



時間がない！ラクしたい！そんな時にぜひ。
（少量向きの作り方です）

（材料：前ページ材料の1/2量とし、下記へ変更）

- ・牛もも肉→熱が通りやすい薄切り肉へ変更
例えば、小間切れ肉、しゃぶしゃぶ用肉（豚肉も可）
 - ・調味料（下味・合わせ調味料）→同様
 - ・野菜→同様
 - ・サラダ油→使わなくてOK
 - ・ごま油→使わなくてOK
- 1食で
-37kcal・脂質-4g
- （風味づけに少々たらしめてもよい）

（作り方：2人前）

- ①下ごしらえ（前ページ参照）
- ②耐熱容器に野菜を入れ、その上に肉を広げて並べ合わせ調味料を回しかける。
- ③ラップをかぶせて電子レンジ600Wで5分加熱。一度全体に熱が入るように混ぜ、さらに2分加熱。
- ④肉の色が変わり、具材に火が通ったことを確認して完成（加熱時間は適宜追加してください）。

エネルギーアップ

◆中華麺と卵を使って「青椒肉絲麵-目玉焼き添え-」へ！

（材料：1人前）

- | | | | |
|--------------------|-----|------|------|
| ・青椒肉絲 | 1人前 | ・中華麺 | 1玉 |
| ・卵 | 1個 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・油（目玉焼き用、サラダ油やごま油） | | | 小さじ1 |

（作り方：1人前）

- ①フライパンに油をひき、目玉焼きを作り皿に取り出す。
- ②フライパンにごま油を入れ、ほぐした中華麺を両面固焼きにする。
- ③②の上に青椒肉絲1人前と①のをせて完成。

（栄養価）蒸し中華麺 150g 使用の場合

エネルギー	695kcal
炭水化物	64.8g
たんぱく質	27.8g
脂質	33.0g
食物繊維	1.6g
塩分	2.0g



ポイント



- ・麺はフライ返しなどで軽く押しながら焼くと、焼き目がついて香ばしさが加わります。
- ・固焼きが食べにくい場合は、焼きそばのように油で炒めてもOK。
- ・お好みで酢をかけるとさっぱり食べられておすすめです。