

チカラ ピーマンの力



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富です。炒めものなど、油と合わせることで抗酸化作用のあるカロテンの吸収力が高まります。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



チンジャオロース風麻婆春雨

調理時間
15分

1人分
242kcal

チンジャオロース風麻婆春雨

調理時間

15分

1人分

242kcal

【材料/3人前】

永谷園 麻婆春雨 中辛……………1袋
牛もも肉……………100g
ピーマン……………3個(150g)
赤パプリカ……………1個(100g)
たけのこ水煮……………50g
サラダ油……………大さじ1/2
水……………350ml

【作り方】

- ①牛もも肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ水煮は細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛もも肉を入れて強火で炒め、色が変わったら野菜を加えてさっと炒める。(強火:2分)
- ③②をフライパンの端に寄せ、「永谷園 麻婆春雨 中辛」の「春雨」と水を加えてほぐしながら煮る。(中火:2分)
- ④③に「永谷園 麻婆春雨 中辛」の「麻婆ソース」を加えて混ぜながら煮込んで出来上がり。(中火:3分)