

100kcal **マイサイズ****アレンジレシピ****こんにゃくのピリ辛青椒肉絲風**1人前 **160kcal**
食塩相当量: 1.6g

調理例

100kcal **マイサイズ** 塩分 1.6g**ビビンバの素** 辛口

コチュジャン仕立ての旨辛さ、香るごま油

保存料・合成着色料不使用

実質ごぼんの量 90g / 1人前

材料

マイサイズ ビビンバの素	1箱	赤パプリカ	¼個程度	40g
こんにゃく	60g	ごま油	小さじ1	
ピーマン	大1個	白いりごま	お好みで	

作り方

- ① こんにゃくは棒状に、ピーマンとパプリカは縦に細切りにする。
- ② フライパンを軽く温め、ゴマ油、こんにゃくを入れ水分を飛ばすように炒める。
- ③ ②にピーマンと赤パプリカを入れてさっと炒め、マイサイズ ビビンバの素を温めずに加えて炒め合わせ、お好みで白いりごまをふる。



牛肉の代わりにこんにゃくを使うヘルシーな1品です。