



だいとう キラキラ大東

チャプチェ

あつじきでもツルツルと食
あまからあじかんこくふう
べやすい甘い味の韓国風いた
ためものです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚もも肉……………200g
- ・たまねぎ……………半分
- ・にんじん……………1本
- ・たけのこ(水煮)……………100g
- ・ピーマン……………2個
- ・韓国はるさめ……………80g
- ※ 緑豆はるさめでもいいですが、
太めの韓国はるさめの方がもちもち
していておいしいです。
- ・干ししいたけ……………3個
- ・きくらげ……………5枚
- ・しょうが……………1かけ
- ・にんにく……………1かけ
- ・油……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・砂糖……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・白すりごま……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ2と半分
- ・白こしょう……………少々

つくかた 【作り方】

- ① 韓国はるさめをかためにゆで、水でしっかりとしめる。
- ② 鍋で油を熱し、干切りにした豚肉を炒めて、キッチンペーパーなどで余計な脂をふきとり、塩、こしょう、みじんぎりにしたしょうが、にんにくを入れ、さらに炒める。
- ③ 分量の3分の1の量の砂糖としょうゆを加える。
- ④ ③に干切りにしたにんじんとたけのこ、戻して干切りにした干ししいたけときくらげを入れて、炒める。
- ⑤ 薄切りにしたたまねぎを入れ、残りの砂糖としょうゆを入れる。干切りにしたピーマン、①、すりごま、ごま油を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：139キロカロリー
たんぱく質：8.1グラム
脂肪：3.9グラム
塩分：1.1グラム