

お家で作ってみませんか♪

人気の韓国料理！



おかず：炒め物

チャプチェ

春雨が肉と野菜の旨みをすっておいしい一品！
野菜が苦手でもコチュジャンの甘辛い味でペロ
リと食べてくれます！



材 料（4人分）

・豚もも肉	50g
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・春雨	20g
・にんじん	40g
・たまねぎ	60g
・ほうれん草	40g
・サラダ油	適量
・さとう	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・オイスターソース	小さじ1
・中華だし	少々
・ごま油	小さじ1/2



作 り 方

- ① 豚肉は細切りにして、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② 春雨は固めにゆでておく。
- ③ にんじんは千切り、たまねぎはスライスしておく。
- ④ ほうれん草は下ゆでて水を切り2cmぐらいの長さに切っておく。
- ⑤ サラダ油をひいたフライパンに①の豚肉を入れてこげないように炒める。
- ⑥ にんじん、たまねぎを加えて炒め、Bの調味料で味をつけたら春雨も加える。仕上げにほうれん草とごま油を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー75kcal / たんぱく質3.6g / 脂質2.0g / 塩分0.5g