

韓国風春雨炒め (チャプチェ)

～ごま油の香りとすりごまで風味よく～



1人分 187kcal
塩分 1.1g

材 料 (2人分)

豚肉	40g	A	しょうゆ	小さじ1
むきえび	40g		砂糖	小さじ1/2
春雨	40g		塩	ひとつまみ
にんじん	40g		こしょう	少量
玉ねぎ	50g		鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
にら	20g		しいたけ戻し汁	50ml
たけのこ(水煮)	30g		ごま油	小さじ1/2
干しいたけ	小1個		白すりごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1			

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。えびは、背わたを取る。
- 2 春雨はたっぷりの湯に10分ほど戻し、ざるにあげ水気をきっておく。
- 3 玉ねぎは薄切り、にんじん、たけのこは3センチ長さのせん切り、にらは3センチ長さに切る。干しいたけは戻してせん切りにする。(干しいたけの戻し汁はとっておく。)
- 4 フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらえびを炒める。にんじん、たけのこ、玉ねぎ、にら、しいたけを加え炒め、火が通ったら春雨を加える。
- 5 Aで味付けし、水分がなくなるまで炒める。仕上げにごま油を回しかけ、すりごまを加える。

※春雨は、緑豆を使ったものと、じゃがいもやさつまいものでんぷんを使ったものがあります。炒め物には煮崩れしにくい緑豆のものが向いています。