

韓国風春雨炒め (チャプチェ)



1 人分 173kcal
塩分 1.1g

材 料 (2 人分)

豚肉	40 g	A	しょうゆ	小さじ 1
むきえび	40 g		砂糖	小さじ 1/2
春雨	40 g		塩	ひとつまみ (0.5 g)
にんじん	40 g		こしょう	少量
玉ねぎ	50 g		鶏がらスープ (顆粒)	
にら	20 g			小さじ 1/2
たけのこ (水煮)	30 g		しいたけ戻し汁	50 ml
干しいたけ	小 1 個		ごま油	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1		白すりごま	小さじ 1

～ごま油の香りとすりごまで風味よく～

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。