

「ニラと大豆もやしのチャプチェ」

<主な材料・4人分>

豚ローススライス	80g
大豆もやし	1袋
ニラ	1束
人参	1/2本
ごま油	大さじ1
ニンニク	1片
●醤油	大さじ2
●砂糖	大さじ2
●酒	大さじ2
韓国春雨（乾）	80g
ごま油	小さじ1
白ごま	適量



<作り方>

- ① 豚肉は1cmの細切りにする。大豆もやしはさっと洗い水気を切る。ニラは3cm幅に切り、人参は3cmの細切りにする。
- ② 春雨をたっぷりの熱湯に入れ、袋の表示を目安にゆでる。冷水にとり、ザルに上げて水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ニンニクを加え香りが立ったら豚肉と人参を入れ炒める。火が通ってきたら、豆もやしを加えしんなりしたらニラを加え軽く炒める。
- ④ 春雨と●を加えて味をしみ込ませる。
- ⑤ 仕上げにごま油を回しかけ、白ごまをふる。

(1人分)

エネルギー 210kcal 蛋白質 6.6g 塩分 1.3g