



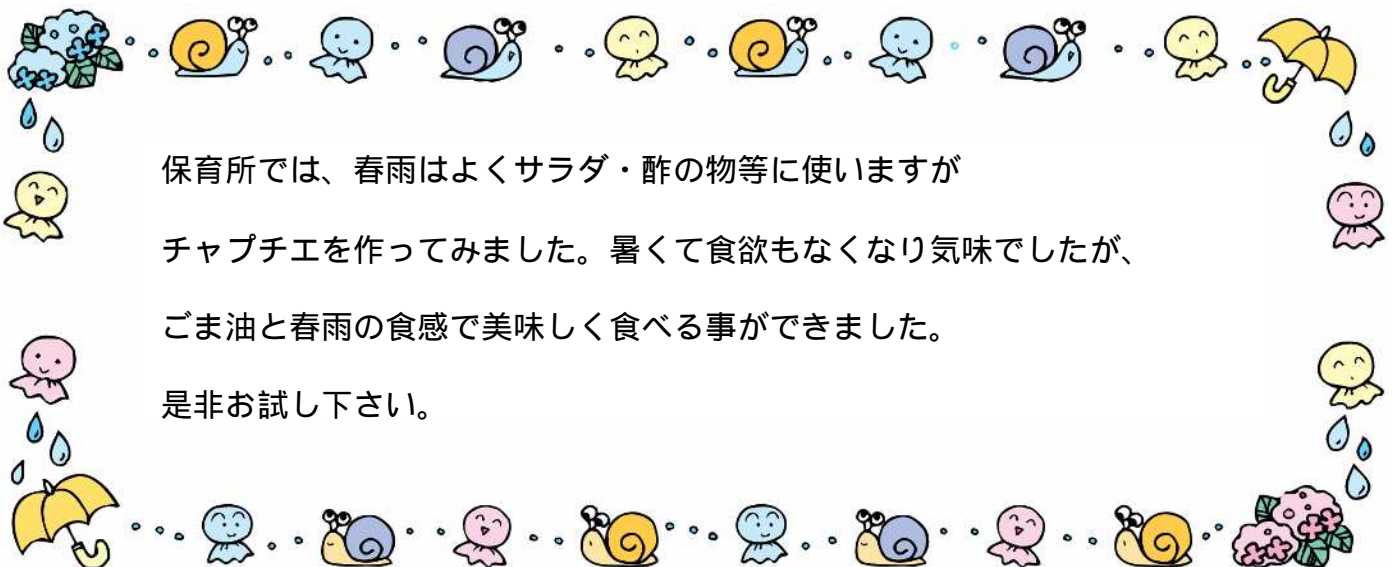
スタミナチャプチェ

材料	約4人前
豚肩ロース	200g
ピーマン	2個
人参	1/2本
たけのこ	1/2本
生しいたけ	2枚
春雨	100g
A 醤油	大さじ2
砂糖	小さじ3
みりん・酒	各小さじ2
生姜汁	1片
B 醤油・ごま油	適量



作り方

- 【1】 春雨は茹でて冷水で水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- 【2】 豚肉は千切りにして、Aに5分漬け込でからごま油で汁ごと炒めておく。
- 【3】 野菜は千切りにしてゴマ油で炒め、醤油を入れ下味をつける。
- 【4】 【1】をボールにとり、【2】・【3】を合わせて塩・胡椒で味を調える。



保育所では、春雨はよくサラダ・酢の物等に使用しますが、
 チャプチェを作ってみました。暑くて食欲もなくなり気味でしたが、
 ごま油と春雨の食感で美味しく食べる事ができました。
 是非お試し下さい。