

簡単に作れて野菜もしっかりとれる

チャプチエ

主菜

材料（大人2人+幼児2人分）

豚こま肉	90g	卵	2個
A おろし生姜	少々	サラダ油	大さじ1/2
酒・しょうゆ	各小さじ1	春雨(乾)	30g
干し椎茸	小2~3枚	塩	小さじ1/3
にんじん	小1本	B 砂糖	大さじ1
キャベツ	1/5個(180g)	濃口しょうゆ	大さじ1
もやし	1/2袋(100g)		

作り方

1. 豚肉は細切りにして、Aで下味をつける。
2. 干し椎茸は水で戻す。干し椎茸、人参は千切り、キャベツは短冊切り、もやしはざく切りにする。
3. フライパンにサラダ油（分量外）を敷き、炒り卵を作り、いったん取り出しておく。
4. 春雨はお湯で戻して5cm長さに切る。
5. フライパンにサラダ油を敷いて、1と人参、干し椎茸を炒める。火が通ったらキャベツ、もやしも加えて炒める。
6. 4を入れ、Bで調味し、最後に3を加えて仕上げる。



つるつるとした春雨と千切り野菜が食べやすい、保育園でも人気のメニューです。野菜は、チンゲン菜、小松菜、玉ねぎなど他のものに代えてもおいしくいただけます。