

主菜

チャプチェ

簡単に作れて野菜もしっかりとれる



卵

材料(大人2人+幼児2人分)

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

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、人参はせん切り、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)をひき、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ひき、1、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OKです。