

か
らだが

ほ
っとある

く
ッキング



チャプチェ



材料 (4人分)

豚こま肉	40 g		
酒	小さじ1	ニラ	20 g
おろし生姜	少々	にんにく	少々
しょうゆ	大さじ1	サラダ油	少々
春雨(乾)	40 g	塩・こしょう	少々
にんじん	30 g	砂糖	小さじ1
しいたけ	2枚	ごま油	少々
パプリカ	1/4個		

ほっとポイント!

韓国では縁起の良い料理として、新年や誕生日などのお祝いに欠かせない料理です。野菜を多く使うため園児の反応が気になりますが、大人気で、何度もおかわりをしてくれます。

作り方

- ① 豚こま肉を酒、おろし生姜、しょうゆに漬け込む
- ② 春雨をゆでて、ザクザク切る
- ③ にんじん・しいたけ・パプリカは千切りにし、ニラは食べやすい長さに切る
- ④ サラダ油、みじん切りしたにんにくを熱し、豚肉を炒める
- ⑤ 豚肉の色がかわったら、野菜を加えて炒め、火が通ったら春雨を加える
- ⑥ 塩・こしょう、砂糖で味を調え、香りづけにごま油をかけて完成