



家にあるもので簡単
チャプチェ



《材料：2人分》

- 豚ひき肉・・・100g
- おろしニンニク・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- にんじん・・・5cm
- たけのこ・・・50g
- ピーマン・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/2個

- A
- 醤油・・・大さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - コチュジャン・・・小さじ2

- 春雨・・・50g
- いりごま・・・小さじ1

【1人あたり エネルギー 321kcal 塩分 3,8g 1食分 209円】

- 1 春雨は、ゆでて柔らかくなった後、食べやすい長さに切っておく。お肉に下味をつけておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて、合わせダレを作っておく。
- 3 野菜はそれぞれ細切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、野菜の順に入れて、炒める。
- 5 4に火が通ったら、春雨とAの合わせダレを回し入れて炒める。
- 6 合わせダレの水気がなくなるまでよく炒め合わせる。最後にいりごまを入れて、全体を絡めて仕上げる。

食べやすいおいしさ! おうちにあるもので簡単にできるチャプチェ!

鶏と大根の韓国風煮物



《材料：2人分》

- 鶏手羽中・・・6本
- 大根・・・300g
- にんにく(みじん切り)・・・小1/2片分
- 白ねぎ(みじん切り)・・・1/4本分
- サラダ油・・・大さじ1/2

- A
- コチュジャン・・・大さじ1/2
 - めんつゆ・・・大さじ1・1/2
 - 酒・・・1/4カップ
 - 砂糖・・・大さじ1
 - 水・・・2/3カップ

【1人あたり エネルギー 217kcal 塩分 1,1g 1食分 166円】

- 1 大根は大きめの乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱して鶏手羽中を炒め、肉の色が変わったら大根も加えて炒め合わせる。
- 3 2に水1カップを加え、煮立ったらAも入れる。煮汁が1/3量くらいになるまで煮詰め、にんにくとねぎを加えて、さらに中火で煮詰める。

いつもの煮ものにコチュジャンを加えるだけで、うまみアップ! ほんのりピリ辛で食が進みます。