

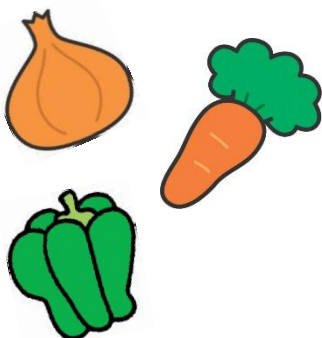


## チャプチェ風



### 材料(大人2人子ども1人分)

豚もも挽肉	150g
たまねぎ	90g(1/2 個)
にんじん	60g(1/3本)
ピーマン	30g(1~2 個)
春雨	40~50g
ゴマ油	6g(小さじ1)
塩・こしょう	少々
みりん	12g(小さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ2)



### つくり方

- ① たまねぎは薄めスライス、にんじん、ピーマンは小さい短冊に切る。
- ② 鍋に湯を沸かして春雨を3分程度茹でる。(固茹で)茹であがったら、ザルで水分を切る。
- ③ フライパンにゴマ油をしいて豚もも挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ 炒めた③に②の春雨を入れ、みりん、しょうゆで味付けし、春雨がほぐれるまで炒める。

### ★お手伝いポイント★

火に気をつけて、具材を炒めてみよう！

### 栄養士からワンポイント

春雨はパッケージの茹で時間を参考に  
規定の時間よりも1分ほど短く茹でてください。  
あらかじめ茹でておくことで  
仕上がりの柔らかさを調節しやすいです！  
キャベツなど、ご家庭にある野菜でお試ください。