

チャプチェ

<材料 4人分>

春雨	40g				
豚こま肉	100g				
A	濃口しょうゆ	大さじ1	B		
	砂糖	小さじ2/3		濃口しょうゆ	大さじ1
	おろしにんにく	1g (チューブ2cm分)		砂糖	小さじ2
玉ねぎ	100g (中1/2個)			中華あじ	小さじ1/3
人参	40g (中1/4本)			ごま油	小さじ1/3
ニラ	10g				
サラダ油	小さじ2				



<作り方>

- ①豚肉は1～2cm幅に切り、Aの調味料をまぶして、下味をつける。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ④熱湯で春雨を既定の時間茹で、水洗いをして水気を切る。食べやすい長さに切る。
- ⑤Bの調味料を合わせておく。
- ⑥フライパンにサラダ油（小さじ1）を熱し、①を炒めていったん取り出す。
- ⑦再びフライパンにサラダ油（小さじ1）を熱し、玉ねぎ、人参を炒め、しんなりしてきたらニラを加える。
- ⑧ニラに火が通ったら、④⑤を加えてよく混ぜ合わせる。