

# 海鮮チャプチェ

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

108kcal  
7.5g  
2.3g  
0.6g



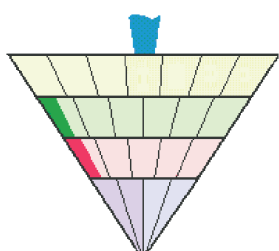
## ◆材料（4人分）

豚ももスライス	80g
えび	40g
にんにく・しょうが	少々
油	適量
にんじん	20g
ゆで筍	40g
ピーマン	1個
干しいたけ	2枚
緑豆はるさめ	40g
白ごま	少々

A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1
	ごま油・豆板醤	少々

## 【作り方】

- 1 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 豚肉とえびは、にんにく、しょうがで下味をつけておく。
- 3 干しいたけ、緑豆はるさめはもどして食べやすい大きさに切る。
- 4 他の材料も食べやすい大きさに切り、②③と炒めて、Aで味を整える。
- 5 ④に白ごまをふる。



## ★ひとくちメモ

はるさめを加えて作る韓国の炒めものです。下味をつけた肉、にんじんやしいたけ等を材料別に炒めます。茹でたはるさめと炒めた材料を合わせて調味します。雑菜とも書きます。