

糸こんにゃくで作る野菜たっぷりチャプチェ風

🕒 調理時間：20分

🌿 食物繊維<1日の摂取量約1/4クリア>

🌿 材料 (2人分)



🌿 作り方

1. しらたきは下茹でする。干しいたけ、きくらげは戻して、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこは細切りにする。青ねぎ、にんにくはみじん切りにする。牛肉は細切りにして【A】をなじませる。卵は塩少々で味をつけ溶き卵にする。【B】を合わせる。
2. ～薄焼き卵～を作る。鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱しサラダ油をなじませて～薄焼き卵～を作る。
3. 別の鍋にフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱しごま油をなじませて玉ねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、牛肉、しらたき、ピーマンの順に炒め【B】を加える。
4. 器に盛りつけ～薄焼き卵～を散らす。

しらたき	200g
干しいたけ	2枚
きくらげ(乾)	2g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
にんじん	1/4本
たけのこ	60g
牛肉または豚肉	100g
ごま油	適量
～薄焼き卵～	
卵	2個
塩	少々
サラダ油	適量

【A】

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
青ねぎ	大さじ1
にんにく	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	適量

【B】

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
すりごま	大さじ1

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆牛肉は下味をつけてから調理することにより、味がしみ込みやすくなり、また、油をからませることで、くっつきにくく硬くなりにくい。
- ◆しらたきはさっと下茹ですることで臭みが取れる。