



しらたきチャプチェ



材 料 (4人分)

A	しらたき	200g	エリンギ	2本
	しょうゆ	大さじ2	ニラ	1把
	砂糖	大さじ1	玉ねぎ	1/2個
	みりん	大さじ2	にんじん	1/2本
	塩	少々	ごま油	各小さじ1
	いりごま	小さじ1	塩	少々

作 り 方

- 1 しらたきを食べやすい長さに切り、沸騰したお湯で3分茹で、ざるで水を切り、油をひかずに炒める。
- 2 Aを入れてさらに炒め、ボウルに入れておく。
- 3 エリンギ、にんじんを千切りにし、ニラを5cm幅に切り、玉ねぎを薄切りにし、ごま油と塩でそれぞれ炒め、ボウルに入れる。
- 4 ボウルにいりごまを加え、全てを混ぜ合わせる。

副菜

1人分栄養価：エネルギー 105kcal 塩分 1.5g

春雨でなくしらたきを使うことで、ヘルシーに☆
野菜を別々に炒めるのがポイント！