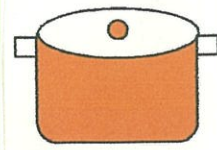


このレシピで

野菜が 160 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



たっぷり野菜の

# チャプチュ



## <材料> (1人分)

- ・玉ねぎ . . . . . 60g (大1/6個)
- ・にんじん . . . . . 60g (小1/2個)
- ・ニラ . . . . . 40g (4本)
- ・豚こま切れ肉 . . . 50g
- ・しほるさめ . . . . . 40g
- ・水 . . . . . 100g (1/2カップ)
- ・しょうゆ . . . . . 12g (小さじ2)
- ・ごま油 . . . . . 4g (小さじ1)

チャプチュは、しほるさめを炒めた韓国料理です。  
お好みの野菜に変えるなどのアレンジもできます。

お好みの白ごま、ラー油を  
加えてお



## <作り方>

- ① 野菜を千切りにする
- ② 豚肉に火が通るまで、フライパンで炒める
- ③ 切った野菜としほるさめ、水、しょうゆを②のフライパンに加える。
- ④ ふたをして、中火で10分間加熱する。
- ⑤ ごま油をかけて完成！

相模女子大学 実習生