あいあい保育園

しらたきチャプチェ

【栄養価（大人１人分）】
エネルギー：２５１kcal
たんぱく質：　8.5ｇ
脂　　　質：18.7ｇ
炭 水 化 物：15.2ｇ
食塩相当量：　1.9ｇ

【栄養価（こども１人分）】
エネルギー：１６８kcal
たんぱく質：　5.8ｇ
脂　　　質：12.5ｇ
炭 水 化 物：10.0ｇ
食塩相当量：　1.3ｇ

【材料（大人２人・こども２人分）】

しらたき		１５０ｇ
豚バラ肉		１５０ｇ
ピーマン		３０ｇ
玉ねぎ		６０ｇ
パプリカ（赤・黄）		各５０ｇ
A	しょうゆ	大さじ2（３６ｇ）
A	砂糖	大さじ2（１８ｇ）
A	ごま油	大さじ1/2（7ｇ）
A	ケチャップ	小さじ1（6ｇ）
A	オイスターソース	大さじ1/2（8ｇ）
A	にんにく（すりおろし）	２ｇ
白ごま（お好みで）		３ｇ

【下準備】
〇豚バラ肉・・・食べやすい大きさに切る
〇しらたき・・・水気を切る
〇ピーマン・・・せん切り
〇玉ねぎ・・・・2mmの薄切り
〇パプリカ・・・せん切り

【作り方】
① 豚肉としらたきにＡを混ぜこんで、30分以上おく。
② フライパンに①を入れて中火で炒める。
火が通ったらピーマン、玉ねぎ、パプリカを入れて
ふたをして弱火で約10分蒸す。
③ ふたを取り、強火にして汁気を煮詰めるように
水分を飛ばす。
④ お好みで白ごまをふる。

お好みで最後にごま油を回しかけるとより風味がプラスされておいしくなります。