



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

他のレシピは
こちらから



【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)
	砂糖 大さじ2(18g)
	ごま油 大さじ1/2(7g)
	ケチャップ 小さじ1(6g)
	オイスターソース 大さじ1/2(8g)
	にんにく（すりおろし） 2g
白ごま（お好みで）	3g

【下準備】

- 豚バラ肉・・・食べやすい大きさに切る
- しらたき・・・水気を切る
- ピーマン・・・せん切り
- 玉ねぎ・・・2mmの薄切り
- 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。