

ひき肉チャプチェ

1 人分 184kcal 塩分 1.2g ビタミン A 180 μ g

【材料 2 人分】

・豚ひき肉	70g	A	・しょうゆ	大さじ 1/2
・にんじん	1/4 本		・砂糖・ごま油	各小さじ 1/2
・きゅうり	1/4 本		・おろしにんにく・コショウ	各少々
・玉ねぎ	1/4 個		・ごま油	大 1/2
・はるさめ(乾)	20g	・塩	・コショウ	・白ごま 各少々



チャプチェは本来、牛肉で作りますが、今回は手軽にできるよう、豚ひき肉を使用しました♪

【作り方】

- ① ひき肉に A を加えてよく混ぜ合わせます。野菜はせん切りにします。
- ② はるさめは熱湯につけてもどしてから流水で洗い、水気を切って食べやすい長さに切ります。
- ③ フライパンにごま油を熱して、中火でひき肉を炒めます。
- ④ ひき肉に火が通ったら、①の野菜、はるさめを入れて炒めます。
- ⑤ 塩、コショウで味をととのえて火からおろします。
- ⑥ お皿に盛り付け、ごまをふります。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

にんじんには、皮膚や粘膜を保護したり、目に良いと言われているビタミン A が多く含まれています。また脂溶性ビタミンですので、油と摂取することにより、ビタミン A の吸収も良くなります。

栄養士 伊藤 里美

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。