

〔世界の料理〕 韓国

しらたきチャプチェ

【材料】 約4人分

• しらたき（茹でてあくを抜く）	200 g
• にんじん（せん切り）	1/4本
• 玉ねぎ（スライス）	1/4個
• 水煮たけのこ（せん切り）	1/4本
• ピーマン（せん切り）	1個
• 干ししいたけ（スライス切り）	1個
• 炒め油	適量
• ごま油	適量
• トウバンジャン	適量
• 砂糖	小さじ1
• しょうゆ	大さじ1
• オイスターソース	小さじ1

【作り方】

- ① フライパンに油を引き、にんじん、玉ねぎ、たけのこを炒める。
- ② 干ししいたけ、しらたきを加え、Aの調味料も入れて、からませるように炒める。
- ③ 火が通ったら、ピーマンを加えてさっと炒め、ごま油で香り付けをする。

※ 辛さ（トウバンジャン）はお好みで調節してください。

※ 牛肉（豚肉）を加えるとさらに旨みが増します。

【完成品】



【栄養価】（中学生1人分）

- エネルギー 26 kcal
- たんぱく質 1.1 g