

チャフチェ の作り方



1. 春雨をゆで食べやすい大きさに
カットして冷蔵庫で冷やしておく。



2. 豚肉、キャベツ、にんじん、
たけのこは千切り。



3. 小松菜は3cm幅に切って茹でる。



4. しょうが、にんにくはみじん切り。

5. 鍋にごま油を熱し、4、
肉、野菜の順に炒める。



6. 調味料で味をつける。



7. 最後に小松菜、春雨を入れ
混ぜ合わせ完成♪



～材料～ (子ども2人分)

●春雨…15g

●豚肉(もも)…35g

●キャベツ…60g

●にんじん…15g

●たけのこ(水煮)…20g

●小松菜…10g

○しょうが…少々

○にんにく…少々

○ごま油…小さじ1/2

○オイスターソース

…小さじ1

○しょうゆ…小さじ1/2

○食塩…少々

Point! 春雨は茹でた後に一度冷水ですすいで冷やすとその後扱いやすくなります。また、伸びすぎてしまうことなく歯ごたえもよくなりますよ★