



つくってみませんか

豆苗と豚ひき肉のチャフチェ

野菜の高値が続く中、豆苗は安くて栄養満点の食材です。
ぜひ作ってみてくださいね。



《作り方》

- ①豆苗は根元を落として洗い、3等分にする。にんじんは、薄く短冊切りにし、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱

《材 料》(4人分)

豚ひき肉	120g	}	ウェイパー	10g
豆苗(2パック)	200g		しょうゆ	大さじ2
はるさめ(乾燥)	100g	}	砂糖	大さじ1
にんじん	100g		豆板醤	小さじ1
しいたけ(小4枚)	70g		水	300cc
ごま油	大さじ2		こしょう	少々
炒りごま	小さじ4		(1人分の栄養価 274Kcal)	

し、豚ひき肉をほぐしながら中火でじっくり炒め、豚ひき肉の色が変わってきたら、にんじん、しいたけの順に炒める。

- ③(A)を加え、煮立ったら、はるさめ(乾燥)を加えてほぐしながら茹でる。
- ④水気がなくなったら、豆苗を加えて軽く炒め、こしょうで味を調え、ごまをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)