

料理名		やさい しらたき 野菜たっぷり白滝チャプチェ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○たまねぎ	1個	① 豚肉をお鍋に入れて焼いて、豆もやし、たまねぎ、ニラを一緒に入れて(A)の塩を入れて炒める。 ② ①を大きめのボウルに移し、残りの赤パプリカ、ピーマン、紫たまねぎに(A)の塩を入れて炒め、火が通ったら①のボウルに移す。 ③ 白滝は食べやすい大きさにカットし、(B)で味付けをする。②の野菜を移した後のフライパンへ入れる。 ④ 全てボウルに移し、(C)で味付けをする。しっかりまぜる。 ※たくさん野菜がとれるのでおすすめです。 色彩りを考えて紫たまねぎも入れました！	
ニラ	1束		
赤パプリカ	1個		
豚こま	100g		
豆もやし	1袋		
白滝	300g		
○ピーマン	3個		
紫たまねぎ	1/2個		
野菜を炒める用(A)			
塩	少々		
白滝味付け用(B)		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 	
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ2		
全体への味付け(C)			
しょうゆ	大さじ3		
砂糖	大さじ2		
ごま油	大さじ2		
ごま	大さじ2		

○かながわ産食材です。