

| 料理名 | こんにゃく ^{やさいす} も野菜も好きになるチャプチェ | |
|--------------------|--------------------------------------|---|
| 材料名 | 数量(4人分) | 作り方 |
| ○しらたき (生芋こんにゃく) | 400g | しらたき… あく抜きして3分の1程度の長さに切る ピーマン／にんじん／たまねぎ… 細切り ニラ… 5cm幅に切る 牛こま肉… 1cm幅に切る ① フライパンにごま油、すりおろしにんにくを入れて弱火で熱し、 香りが出てきたら、中火にする。 ② にんじん、ピーマン、たまねぎを入れて炒める。 ③ 野菜類に火が通ったら牛こま肉を入れて炒める。 ④ 牛こま肉に火が通ったら、しらたきを入れて炒める。 ⑤ 全体がまざったら、まぜ合わせたA、ニラ、白いりごまを入れて、 全体に味がついたら火を止める。 ⑥ 皿に盛り付けて完成!! |
| ○牛こま肉 | 200g | |
| ピーマン | 2個 | |
| ○にんじん | 1本 | |
| ○たまねぎ | 1/2個 | |
| にら | 1/2束 | |
| ○すりおろし にんにく | 小さじ1 | |
| A | | |
| しょうゆ | 大さじ3 | |
| みりん | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 酒 | 大さじ2 | 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> 我が家の息子は野菜が好きで、こんにゃくや肉は苦手でありあまり食 べないのですが、このメニューは、しらたき(こんにゃく)や牛こま肉を 細切りにしている ので食べられる ようです。 コチュジャンも 入っているので 甘めの味つけに なり、食べやす いのかもしれない。 |
| コチュジャン | 小さじ2 | |
| (Aはあらかじめ混ぜておく) | | |
| | | |
| 白いりごま | 大さじ2 | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



○かながわ産食材です。