

豚肉と春雨のチャプチェ風 ～上手に減塩・成分調整調味料を使ったレシピ～

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部



■材料(1人分)

春雨(太目のもの)	20g	しょうが	2g
豚ばら薄切り肉	30g	にんにく	1.5g
減塩げんたしょうゆ(肉用)	0.5g	減塩げんたしょうゆ	7g
きくらげ(乾)	0.5g	みりん	4g
玉ねぎ	30g	酒	3g
ピーマン	20g	中華だしの素	0.3g
にんじん	10g	こしょう	少々
ごま油	3g	白いりごま	0.5g

■作り方

- ① 春雨は茹でて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
- ② 豚ばら肉はせん切りにし、減塩げんたしょうゆ(肉用)で下味をつけておく。
- ③ きくらげは水で戻し、せん切りにする。玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがとにんにくを炒め、香りが出たら②を炒め、火が通ったら、③のにんじん、玉ねぎ、きくらげ、ピーマンの順に炒める。
- ⑤ ④に減塩げんたしょうゆ(7g)、みりん、酒、中華だしの素、こしょうを加え、①を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、白いりごまを振る。

♪ワンポイントアドバイス

チャプチェとは、韓国料理のひとつで、太めで弾力のある韓国の春雨(タンミョン)を使います。今回は一般に市販されている春雨の中で太めのタイプを使用しました。春雨はたんぱく質をほとんど摂取することなく、エネルギーを摂取できるのでお勧めです。

■使用商品



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
259	5.4	13.8	25.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
279	211	77	0.7

日本食品標準成分表2010で計算