

豚肉と春雨のチャプチェ風～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



♪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太めのタイプを使用しました。

春雨はたんぱく質がほとんど含まれておらず、エネルギーを確保することができますのでおすすめです。

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)
251	5.5	14.0	26.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
279	210	75	0.7

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料 (1人分)

春雨(太めのもの)	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(炒め用)	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(0.5g)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、白いりごまを振る。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ