

# 韓国料理をアレンジ しらたきチャプチェ



## [作り方]

### ① 豚肉を解凍する

- ・豚肉は流水または電子レンジで解凍する。
- ・豚肉の袋に▲を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)

### ② チャプチェを作る

- ・油をひかずに熱したフライパンにしらたきを入れ、中火で1分程度炒める。ごま油と人参、豚肉を加え中火で3分程度炒める。
- ・小鉢に混ぜ合わせた△とニラを加え、中火で1分程度炒め合わせる。器に盛り付け、白煎りごまを振り完成。

## 【お届けする食材】

- ・豚小間肉(冷凍)  
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・人参1袋(約200g)
- ・ニラ1袋(約100g)
- ・しらたき  
3パック(約100g×3)

## [材料]2人分

- 豚小間肉 ..... 1パック
- 人参 ..... 1/3袋(約70g)  
\*皮をむき、細切りにする
- ニラ ..... 1/2袋(約50g)  
\*3cmの長さに切る
- しらたき ..... 1パック(約100g)  
\*食べやすい長さに切る

- ▲片栗粉 ..... 大さじ1
- ▲酒 ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- △砂糖 ..... 小さじ1
- △醤油 ..... 大さじ2
- △みりん ..... 大さじ1
- △おろしにんにく  
..... チューブ約5cm
- 白煎りごま ..... 適量

## 調理のコツ

しらたきはから煎り(油をひかずに炒めること)することで、余分な水分が抜け、歯ざわりがよくなり調味料がしみ込みやすくなります

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

### ニラとしらたきの塩きんぴら

#### 〔材料〕2人分

ニラ.....1/4袋(約25g)  
 \*3cmの長さに切る  
 しらたき.....1パック(約100g)  
 \*3cmの長さに切る  
 ★塩.....ふたつまみ  
 ★みりん.....小さじ1  
 ★酒.....大さじ1/2  
 ごま油.....大さじ1/2  
 七味唐辛子.....適量

#### 〔作り方〕

- ①小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにしらたきを入れ、中火で1分程度炒める。
- ③ごま油とニラを加え中火で1分程度炒めたら①の小鉢の中身を加え、さらに中火で1分程度炒める。
- ④器に盛り付け、七味唐辛子を振って完成。

### グリル野菜のバルサミコ風ソース

#### 〔材料〕2人分

ブロッコリー(※).....1/2コ  
 \*食べやすい大きさに切り、茎は厚めに皮をむく  
 人参.....1/3袋(約70g)  
 \*皮をむき5mm幅の輪切りにする  
 なたね油(サラダ油).....大さじ1/2  
 水.....大さじ2  
 ☆砂糖.....小さじ1  
 ☆酢.....小さじ1  
 ☆醤油.....小さじ2

#### 〔作り方〕

- ①フライパンになたね油を熱し、ブロッコリーと人参を入れ中火で3分程度焼く。
- ②水を加えふたをし弱火で4分程度蒸し焼きにし、野菜に火が通ったら器に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭いて☆を加えて火にかける。ひと煮立ちしたら弱火でとろみが付くまで加熱し、野菜にかけて完成。

注意

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間をご調整ください)  
 ●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む)／午前9:00～午後5:00 土／午前9:00～午後1:00

大地を守る会  
DAICHI WO MAMORU KAI

