

もずくのチャプチェ

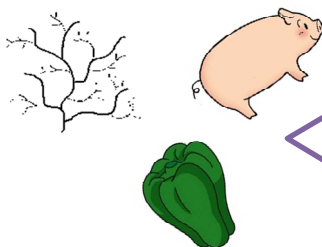


材料【4～5人分】

もずく (生又は塩蔵)	100g	サラダ油	適量
豚肉	200g	おろしにんにく	適量
玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ1
人参	中1/3本	濃口醤油	大さじ2
ピーマン	1個	酒	小さじ1
しいたけ	1枚	こしょう	少々
		ごま油	小さじ1

～ 作り方 ～

- ① もずくは水を切り、食べやすい長さに切っておく。(塩蔵もずくは塩抜きをし、食べやすい長さに切っておく。)
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参、しいたけは細切り、ピーマンは千切りにしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけの順に入れ炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、もずくと調味料Aを加えさらに炒める。
- ⑦ 仕上げにごま油を回し入れ、味を調える。



チャプチェは、伝統的な韓国料理のひとつです。

今回は、春雨の代わりに夏が旬のもずくを使ったレシピです。

海藻類であるもずくの他に、豚肉や様々な野菜を使っているので、

栄養のバランスも良く、夏バテ対策にピッタリの炒め物です。