

チャフチェ丼

【材 料】4人分

豚もも肉	80g	千切り
おろしにんにく	小さじ1	
切り干し大根	15g	
にんじん	40g	千切り
たけのこ	40g	千切り
玉ねぎ中	1/6個	スライス
しめじ	1/4パック	小房に分ける
ほうれん草	1/5把	2cmカット
春雨	40g	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
塩こしょう	少々	
醤油	大さじ1と1/2	
ガラスープ	120cc	
(水 120cc にガラスープの素大さじ 1/2)		

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でておく
- ②切り干し大根と春雨はそれぞれ水で戻し、食べやすい長さに切っておく
- ③サラダ油でにんにく豆板醤を香り良く炒め、豚肉も加えて更に炒める
- ④豚肉に火が通ったら切り干し大根、にんじん、玉ねぎたけのこ、しめじを加え、火が通ったら調味する
- ⑤ガラスープを加え、ひと煮立ちしたらほうれん草と春雨を加える
- ⑥仕上げにごま油を回し入れる
- ⑦温かいご飯にかけていただきます!!
(ご飯は4人分で2合くらいです)

