



## 野菜たっぷり!クリーミーチャプチェ

江 角 友 香

### 材料・分量(4人分)

豚こま切れ肉	200g	水	50ml
ぶなしめじ	100g	味噌	大さじ1と1/2
にんじん	1/2本	しょうゆ(濃口)	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/4玉	④ みりん	大さじ3
ニラ	1束	豆板醤	小さじ1/2
春雨(乾燥)15~20cmの長さのもの	30g	砂糖	小さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1	ゴマ油・白炒りゴマ・塩	各少々
にんにく・生姜のすりおろし	各小さじ1/2	コチュジャン	大さじ4
牛乳	600ml	大葉	4枚

### 作り方(時間:40分)

- ① にんじん→5cmの長さの千切り/玉ねぎ→薄切り/ニラ→5cmの長さのざく切り/しめじ→石づきを切ってバラバラにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、にんにく・生姜のすりおろしを香りが出るまで炒めたら、豚肉を加え炒める。豚肉に火が通ったら、いったん取り出す。
- ③ 豚肉を炒めたフライパンでニラをさっと炒める。色があざやかになったら、ニラを取り出す。
- ④ フライパンに玉ねぎ・にんじんを入れ、しんなりするまで炒め、次にしめじを加え炒める。
- ⑤ 豚肉を戻し、合わせた④を全体に絡める。
- ⑥ 水と牛乳を加え中火で加熱し、沸騰直前に春雨を加えて弱火にしてしばらく煮る。煮立ってきたら火を止め、春雨にスープを吸わせる。
- ⑦ 春雨がやわらかくなったら再び火をつけて、③のニラを入れ温める。味見をして、塩少々で味を整える。
- ⑧ 皿に盛りつけ、ゴマ油と白炒りゴマを振る。小皿に大葉とコチュジャンを盛りつけて添える。(食べる人の好みで、コチュジャンを加えて辛さを調整して頂けます)

### セールスポイント

韓国料理を代表する前菜のチャプチェに牛乳を加えて、辛味をマイルドにしました。  
栄養価の高いニラをはじめとして、野菜をたっぷり使い、和の調味料を合わせることで  
親しみやすい味に!春雨は戻さずに加えるのでスープのうまみを吸ってくれます。  
辛さひかえめなので、お好みでコチュジャンを加えて召し上がれ!