



しょうがでぽかぽか！

# 春雨と牛肉のさっぱりチャプチェ

## 【材料】 4人前

- 牛モモ肉(こま切れ) 200g
- 春雨 80g
- ピーマン 2個(約80g)
- にんじん 50g
- しょうが 25g
- しいたけ 3個(約30g)
- 水 500ml

- A
- 濃口しょうゆ 大さじ2と1/2
  - 酒 大さじ1
  - さとう 大さじ1/2
  - 中華だし(有塩) 小さじ1
  - オイスターソース 小さじ1
  - ごま油 大さじ1
  - 白ごま 小さじ1

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.2g カロリー 248kcal

### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	9.5g	食物繊維	1.6g
脂質	11.7g	マグネシウム	28mg
炭水化物	24.1g	亜鉛	2.3mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①ピーマンとにんじん、しょうがは3~5mm幅の細切りにする。しいたけは軸を取り、約5mm幅に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、フライパンに入れて中火で熱し、牛肉と①の材料を入れて1分ほど炒める。
- ③②に水を加え、春雨を入れて火が通るまで10分ほど煮る。
- ④ある程度水分が飛んだら火を止め、ごま油を垂らす。皿に盛り付けて白ごまをかけたら完成。

### このレシピのポイント

肌寒い日にぴったりの、しょうがが効いたチャプチェです。味のしみた春雨と牛肉、野菜も摂れて彩り豊かに仕上がります。たっぷりしょうがを効かせることがおいしさの秘訣です。

ひつじ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科