

捨てる部分なしの野菜たっぷりチャプチェ



料理・撮影：和歌山県

材料（2～3人分）

緑豆春雨（乾燥）	100g
豚バラ薄切り肉	100g
にんじん	60g
ピーマン	2個
ごぼう	60g
長ねぎ	1/2本
ごま油	大さじ2
塩、粗びき黒コショウ	各少々
白いりごま	大さじ1

●A

水	1カップ
にんにく、しょうがのすりおろし	各1かけ
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

- 1 春雨はたっぷりの水につけてもどし、水けをきる。にんじんは皮付きのまま斜め薄切りにしてから細切りにする。
ごぼうはよく洗い、皮付きのまま斜め薄切りにしてから細切りにする。豚肉は食べやすく切る。ピーマンはよく洗い、ヘタと種付きのまま半分に切り、斜め細切りにする。長ねぎは青い部分もよく洗い、斜め薄切りにする。Aを混ぜる。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を熱し、にんじん、ピーマン、長ねぎを中火で3～4分炒める。しんなりしてにんじんの甘みが出たら、塩少々をふっていったん取り出す。
- 3 続けてフライパンにごま油大さじ1を熱し、豚肉、ごぼうを中火で3～4分炒める。肉の色が変わってごぼうがしんなりしたら、春雨とAを加えて煮立て、汁気がなくなるまで混ぜながら中火で煮詰める。汁気がなくなってきたら、2の野菜を戻し入れてさっと炒め合わせる。全体になじんだら白ごま、こしょうをふって混ぜる。