

糸こんにゃくのチャプチェ



グランプリ献立

子どもが好きな味付けで、牛肉のうま味も加わり、パクパク食べられそうです。



安土中学校 2年
山本 若奈 さん

●材料（4人分）

糸こんにゃく・・・・・・・・・・400g
牛肉(細切れ)・・・・・・・・・・200g
ピーマン・・・・・・・・・・2個
にんじん・・・・・・・・・・2/3本
たまねぎ・・・・・・・・・・1/2玉
にら・・・・・・・・・・1/2束
干しいたけ(スライス)・6g
おろしにんにく・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
白いりごま・・・・・・・・・・大さじ2

A

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ5
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・・・大さじ2
さとう・・・・・・・・・・大さじ2
コチュジャン・・・・・・・・・・小さじ2～3

★工夫したところ・おすすめポイント★

・野菜がたっぷり入っているところ
・甘辛い味付けなので、みんなに好まれると思います。

●作り方

- ①干しいたけは水でもどし、水気を切っておく。
- ②糸こんにゃくは7～8cmに切り下ゆでする。
ピーマン、にんじん、たまねぎは千切り、にらは5cmに切る。
- ③フライパンに、ごま油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけを入れ中火で炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、牛肉を入れて炒める。
- ⑤牛肉に火が通ったら、糸こんにゃくを加えて炒める。
- ⑥全体が混ざり合ったら、A、にら、白いりごまを加えて炒める。