

春野菜と桜エビのチャプチェ風



◆材料（2人分）

材 料	分 量
でんぷん麺	30 g
タケノコ(茹)	40 g
フキ(茹)	40 g
(新)玉ねぎ	40 g
人参	20 g
しめじ	30 g
キクラゲ(乾)	4 g
桜エビ	6 g
顆粒中華だし	4 g
オイスターソース	12 g
トウバンジャン	2 g
日本酒	18 g
みりん	12 g
しょうゆ	6 g
サラダ油	8 g
ごま油	2 g

◆作り方

- ① キクラゲは水で戻しておく。
- ② でんぷん麺(マロニー)をたっぷりの湯で5分程茹でて冷水で洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎとタケノコ(茹)は薄切り、人参は細切りにする。
- ④ フキ(茹)は長さ4cmに切り、縦に半分に切る。太ければさらに半分にする。
- ⑤ しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ⑥ ①のキクラゲがやわらかくなったら、固い石づきの部分を切り取り、細切りする。
- ⑦ [★]の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑧ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと人参、タケノコ、フキ、キクラゲを順に入れて炒める。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、②のでんぷん麺と桜エビを加えて炒め合わせ、⑦の調味料で調味する。
- ⑩ 味がなじんだらごま油を回しかけ、全体に混ぜ合わせ、皿に盛る。

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
鯖と春野菜のトマト煮	246 kcal	20.3 g	10.6 g	10.0 g	3.9 g	277 mg	2.3 g
春野菜と桜エビのチャプチェ風	169 kcal	4.5 g	5.4 g	18.5 g	3.5 g	88 mg	1.9 g



とも内科クリニック