



# 切り昆布のチャプチエ

子どもたちに食べさせたいメニュー

## 🍴 材料（4人分）

豚ひき肉	60g
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1
切り昆布（生）	80g
人参	30g
むき豆	20g
干しいたけ	2g
にんにく	20g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

## 🍴 作り方

- 1 干しいたけはもどしてスライス、人参は千切りにする。にんにくはおろしておく。
- 2 切り昆布は水で洗い、5cm くらいの食べやすい長さに切る。
- 3 ごま油を熱しおろしたにんにくと豚ひき肉を炒め、さらに酒を入れ炒める。
- 4 切り昆布、人参、むき豆、干しいたけと戻し汁を入れたら、ひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- 5 砂糖、しょうゆを入れ味がしみるまで煮る。