## もやし1袋使い切り!ニラもやしのチャプチェ





**調理法: フライパン 心 カロリー: 158kcal 心 塩分: 1.5g** 





つるんとした春雨に、たっぷりのもやしと香り豊かなニラを合わせた食べごたえ満点のおかず です。

炒めた野菜とお肉に、甘辛いタレが絡んだ副菜です!

もやしを1袋使うのでボリュームたっぷり

ニラの風味がアクセントになって、ごはんにもお酒にもぴったりの一品です。

使用商品

おうちの野菜でもう一品 チャプチェ



## 材料 3~4人前

おうちの野菜でもう一品チャプチェ:1袋 油:大さじ1(12g) 豚こま切れ肉:60g もやし:1袋(約200g) 糸とうがらし:適量 ニラ: 1/2袋(約50g)

にんじん:1/3本(約50g)

水: 200cc

水(200cc)・はるさめを加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。

(4)