

チャプチェ(春雨と野菜の韓国風炒め)



材料 ・ 4人分

- 春雨(乾乾燥) ・ 50g
- 牛肉(うす切り) ・ 200g
- ピーマン(赤・緑) ・ 各1個
- しいたけ ・ 4枚
- たまねぎ ・ 1/4個
- にんにく ・ 50g
- ごま油 ・ 大さじ1
- 糸唐辛子 ・ 適宜

※ 合わせ調味料

- しょうゆ ・ 大さじ4
- 酒 ・ 大さじ2
- 石砂糖 ・ 小さじ1・1/2
- おろしにんにく ・ 1/2かけ分
- すりごま ・ 大さじ1
- こしょう ・ 少々

今回はチャプチェを作りました。
ごまとにんにくがアクセントになって
ピリ辛がとても美味しかったです。
軟らかい食事だから口歯まなくても
大丈夫。と思われがちなのですが
唾液は口歯をば「口歯がほど」
その刺激によって分泌されます。
唾液には、口から入ってくる細菌の
増殖を抑える抗菌作用があり
初期の歯を補修してくれる大切なものです。
できるだけ口歯の回数を意識しながら食べてみましょう。

作り方

- ① 牛肉は細切りにする。
ピーマン、しいたけ、にんにくもそれぞれ細切りにする。
- ② 春雨は湯に5分ほどつけてもどし
食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の牛肉、野菜の川頁に
加えて炒める。
- ④ 合わせ調味料と②の春雨を加えて
汁気がなくなるまで炒め合わせる。
器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせる。

桑田