



主菜

チャフチェ



■材料（2人分）

- | | |
|-----------------------|----------|
| ・豚ひき肉 | 120g |
| ・乾燥マロニー
(細麺/1.0mm) | 1袋(70g) |
| ・ニラ | 1束(100g) |
| ・オイスターソース | 大さじ1 |
| ・水 | 150ml |
| ・ごま油 | 小さじ1 |



1人分

エネルギー 298kcal たんぱく質 12.1g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



あぶら



にく



やさい

★ ポイント ★

マロニーは下茹しないで作れます。
マロニーを入れたら、くっつかないように
かき混ぜましょう。



■作り方（調理時間15分）

- ① ニラは2cm長さに切る
- ② フライパンに豚ひき肉を入れて火にかけ、肉の色が変わるまで中火で炒める
水・オイスターソース・マロニーを加え、かき混ぜながら水分が無くなるまで、3～4分煮詰める
- ③ ニラとごま油を入れてよく混ぜ、火を止める



★ アドバイス ★

乾燥マロニー(標準/1.4mm)50g
水200mlでも同じように作れます。
(長い場合は切って使いましょう)
ニラ以外の野菜では小松菜がおすすめです。

■マロニーを使用したレシピをマロニー株式会社のホームページで紹介しています。右のQRコードを読み取るか「マロニー」で検索してください。URL: www.malony.co.jp

