

ヘルシーキッチン

# 韓国風肉じゃが チムタク



甘辛いたしてボリューム満点!



ごはんが進む一品

春から初夏にかけて出回る新じゃが。じゃが芋のビタミンC含有量は100g中28mgですが、新じゃがはその4倍ほど含まれています。

また主成分のデンプンによって守られるため、葉物野菜に比べてビタミンCが比較的熱に強いのも特徴です。

レシピは動画でも公開中!



## 材料（2人分）と作り方

鶏手羽元：6本（可食部220g）  
緑豆春雨（乾燥）：20g  
新じゃが（小）：4～5個（160g）  
玉ねぎ：1/2個（100g）  
人参：1/3本（50g）  
椎茸：4枚（18g）  
細ネギ：3本（15g）

A

酒：大さじ1（15g）  
みりん：大さじ1（18g）  
砂糖：大さじ1（9g）  
しょうゆ：大さじ2（36g）  
粉唐辛子：小さじ1（2.5g）  
おろしニンニク：小さじ1/2（2.5g）  
おろし生姜：小さじ1（5g）  
水：200cc

鷹の爪ではなく、粉タイプの唐辛子（韓国産）を使っていたとマイルドな辛味で旨味と甘みを感じられます



- ① 新じゃがは皮を剥かず半分に切り、水にさらしておく。玉ねぎは5mm幅に切り、人参は縦半分にして斜め薄切り、椎茸は薄切りにする。細ネギは根本を落とし3cm程に切っておく。
- ② フライパンに手羽元と【A】を入れて中火で熱し、煮立ったら弱火にし10分煮る。
- ③ じゃが芋、玉ねぎ、人参、椎茸を加え混ぜ、煮立ったら蓋をして5～6分程、火が通るまで煮る。
- ④ 中央をあけて、春雨を加えて煮汁に馴染ませたら、蓋をしてさらに5分煮る。
- ⑤ 細ネギを加えサッと混ぜ、器に盛りつけたら完成。

## 【栄養成分1人分】

エネルギー 409kcal、たんぱく質 30.0g、脂質 12.0g、炭水化物 41.8g、塩分 2.8g、食物繊維 3.5g

【監修】石心会 管理栄養士 大川清