

チャプスイ

汁物

85kcal / 脂質3.5g / 塩分0.9g



ワンポイント

チャプスイは汁物としてそのまま食べる他に、ごはんや、中華麺にかけて食べてもおいしいです。



材料(4人分)

- ・豚肉(スライス) 80g
- ・えび 40g
- ・にんじん 40g
- ・たけのこ(水煮) 40g
- ・しょうが 少々
- ・はくさい 120g
- ・もやし 80g
- ・干しいたけ 1枚
- ・さやいんげん 40g
- ・サラダ油 小さじ1

〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・中華スープのもと 大さじ1/2
- ・湯 240ml
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ② たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。もやしは荒切りにする。
- ③ はくさいは短冊切り(葉と茎は別にする)にする。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ⑥ サラダ油を熱し、しょうが、豚肉、えび、にんじん、たけのこを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、干しいたけ、はくさいの茎、中華スープのもとを入れ、煮る。もやし、はくさいの葉を入れ、煮る。
- ⑧ しょうゆで調味し、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑨ さやいんげんを加えて、煮る。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

… チャプスイ …

広東料理の炒雑碎(チャーウチャプスイ)がもとになった料理で、肉や野菜などを炒め、そこにスープを加えて煮た後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたもの。アメリカ式中華料理のひとつです。