

## チャプチェ



### 《材料 4人分》

- ・春雨（湯戻しをして食べやすい長さに切る） 30g
- ・牛肉（食べやすい大きさに切る） 40g
- ・調味料A（牛肉の下味用）  
（しょうゆ 5cc 砂糖 2g すりおろしにんにく 2g ごま油 3cc）
- ・人参（せん切り） 20g
- ・ピーマン（せん切り） 15g
- ・エリンギ（食べやすい大きさの短冊切り） 15g
- ・調味料B  
（砂糖 7g 料理酒 5cc みりん 5cc うすくちしょうゆ 10cc  
粉末鶏ガラスープ 4g）
- ・ごま油（炒め用） 3cc
- ・白ごま 5g

### 《作り方》

- ①調味料Aで牛肉を漬け込んでおく。
- ②ごま油で①の牛肉を炒め火が通ったら人参、ピーマン、エリンギを炒める。
- ③春雨と調味料Bを加え味がなじむまで炒める。
- ④仕上げに白ごまを加える。