

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。