



# 【チャプチェ】

## 【材料(4人分)】

緑豆春雨(乾)...28g

牛肉...80g

にんにく(おろし)...少々

① しょうゆ...4g

みりん...2g

玉ねぎ...100g

にんじん...20g

ぶなしめじ...40g

にら...30g

サラダ油...4g

中華スープ(粉末)...3g

しょうゆ...8g

さとう...3g

みりん...2g

ごま油...2g

## 【作り方】

- ①春雨を戻し、水気をしっかり切っておく。
- ②牛肉は④の調味料で下味をつけておく。
- ③玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、しめじはほぐし、にらは2cmほどの長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、肉と野菜を炒める。
- ⑤戻した春雨を加え、調味料で味付けする。
- ⑥仕上げにごま油をまわして出来上がり。



チャプチェは春雨と野菜を甘辛く炒めた韓国料理です。ごはんと良く合う味付けで、野菜もたくさん食べられます。