



だいかんみんこく
大韓民国

チャプチェ (大韓民国)

肉や野菜のうま味をたっぷり吸った
やわらかい春雨がおいしい!



栄養成分 1人分

エネルギー	230kcal
たんぱく質	7.0g
カルシウム	38mg
食塩相当量	2.0g

作り方

- 1 春雨は袋の表示通りに戻し、水気を切って4cm長さに切ります。
- 2 牛肉は細切りにし、**[A]**をもみ込みます。
- 3 玉ねぎは薄切り、にんじんは4cm長さのせん切り、しいたけと赤パプリカは薄切りにし、にらは4cm長さに切ります。
- 4 フライパンに**2**を入れて中火で熱していつけ、肉の色が変わったらしいたけを加えて炒めます。**1**を加え、水分を吸わせるようにさっと炒め、取り出します。
- 5 **4**のフライパンにごま油を熱し、にら以外の野菜を入れて炒め、**4**を戻し入れて**[B]**を加え、全体を炒め合わせます。最後ににらと酢を加え、ひと混ぜします。
- 6 **5**を器に盛り、白ごまと糸唐辛子を散らします。

材料 4人分

韓国春雨	100g
牛肉(もも肉など焼き肉用)	100g

[A]

しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
にんにく(すりおろす)	½片
ごま油	小さじ1

玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	4cm(50g)
しいたけ	3個
赤パプリカ	¼個(50g)
にら	½束
ごま油	大さじ1

[B]

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
にんにく(すりおろす)	1片

酢	小さじ1
いり白ごま	小さじ1
糸唐辛子	適量