

チャプチェ

チャプチェは、春雨と色とりどりの野菜・肉などを炒め合わせた、韓国の料理です。
水気をしっかりとばすくらい炒めることで、短時間でも味がしっかり染みこみやすく、時間がたっても春雨が伸びにくくなります。
豚肉を使ってもおいしくできあがります。



材 料	分量 (4人分)
牛肉	100g
にんにく	0.5g
しょうが	1g
春雨	50g
にんじん	50g
干ししいたけ	2.5g
たけのこ(水煮)	100g
ねぎ	25g
炒め油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
淡口しょうゆ	大さじ1強
さとう	大さじ1弱
ごま油	少々

＜作り方＞

- ① 干ししいたけは水に浸けて戻しておく。春雨はお湯に浸けて戻しておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
干ししいたけはあら粗みじん切りにする。
たけのこ、にんじんは干切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、しょうが、にんにく、牛肉、塩こしょうを入れて炒める。
- ④ 牛肉に火が通ったら、にんじん、干ししいたけ、たけのこの順に入れて、砂糖を加える。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、しょうゆを入れる。
- ⑥ 春雨を入れて味をととのえ、ねぎとごま油を入れて仕上げる。

