

## チャプチェ

材料 4人分

牛もも薄切り 100g

●にんにくすりおろし 少々

●しょうゆ 小さじ1

●酒 小さじ1

さつま芋春雨 100g

人参 1/4本

玉ねぎ 1/4個

もやし 200g

きくらげ(乾燥) 3g

卵 1個

ごま油 大さじ1

《調味料》

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

パクチー、クレソンなどの青み お好みで



## 作り方

- ① 牛もも薄切り肉は細切りし、●をもみ込む。人参は千切り、玉ねぎは縦に薄くスライスする。きくらげは水で戻し、茹でこぼして細切りする。さつま芋春雨は表示通りゆで冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② 錦糸卵を作る。フライパンに油(分量外)を熱し、溶き卵を入れ両面焼いて薄焼き卵を作る。冷めたら細切りする。
- ③ 同じフライパンにごま油を熱し、人参、牛肉、玉ねぎ、もやし、きくらげの順に中火で炒める。火が通ったら、春雨、調味料を加えしっかりと炒め合わせる。
- ④ 火を止め、錦糸卵を加えざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでパクチーやクレソンなどの青みを添える。

## 一人分栄養価

エネルギー 214kcal 蛋白質 8g 塩分 0.8g