

ごはん合う☆野菜もたっぷり♪

# チャプチェ



## 材料（4人分）

はるさめ … 30 g  
牛肉 … 80 g  
人参 … 40 g → 短冊切り  
玉ねぎ … 80 g（1/2 個）  
→ くし切り  
ピーマン … 18 g → 千切り  
たけのこ水煮 … 12 g → 細切り

にんにく … 1 かけら → みじん切り  
ごま油 … 少々

A { 醤油 … 18 g  
みりん … 8 g  
砂糖 … 6 g  
鶏がらスープの素 … 2 g

## 作り方

- ① はるさめは柔らかくゆで、水でさらす。  
※必要に応じて 3 センチ程度にカット
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れる。  
弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら牛肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎを入れ、柔らかくなってきたらピーマン、たけのこをいれ、しんなりしたらAの調味料を入れる  
（水分が少ない場合、少し水を足す）
- ④ 野菜に味がしみ込んだら、①の春雨を入れる。  
混ぜ合わせたら火を止めて、お好みで白ごまをかけて完成！

