

ごはんに合う☆野菜もたっぷり♪

# チャプチエ



材料（4人分）

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

にんにく… 1かけら → みじん切り  
ごま油 … 少々

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



## 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！

