

チャプチェ(韓国風炒め物)

お家で簡単に異国の味



チャプチェとは、春雨を炒めた韓国料理です。他に、ビビンバやナムルなど給食のメニューで、子供たちにいろいろな食材や味に親しんでもらっています。

材料

<4人分>

牛肉(または豚肉)(細切り) 100g
にんにく(みじん切り) 1片
サラダ油 適量
酒・塩・こしょう 少々
オイスターソース 小さじ1
玉ねぎ(千切り) 1/4個
干し椎茸(水で戻して千切り) 1枚

調味料A

【砂糖小さじ1/2・しょうゆ小さじ1】

春雨(ゆでて5cmに切る) 30g
キャベツ(1cm幅に切る) 80g
人参(千切り) 40g
もやし 80g
ニラ(5cmに切る) 20g

調味料B

【砂糖小さじ1・しょうゆ大さじ1】

いりごま・ごま油 適量

作り方



①材料を用意する。

*材料を確認しましょう。



②材料を切り、春雨・キャベツ・人参・もやしは下茹でして軽く塩をふる。



③フライパンに油をひき、にんにくを入れかおりがでたら、牛肉を入れて炒める。



③酒・塩・こしょう・オイスターソースを加えて炒める。



④更に、玉ねぎ・干し椎茸、調味料Aを加えてよく炒める。



⑤次に下茹でしたキャベツ・もやし・人参を入れ、炒める。



⑥更に春雨・ニラを入れる。



⑦調味料Bを加えて全体に混ぜ合わせる。



⑧最後にごま・ごま油を入れて味を加えて、出来上がり！