



「チャプチェ」

チャプチェ(雑菜)は、野菜のナムルや肉にサツマイモでんぶんの春雨を和えた韓国のおもてなし料理です。

材料名(2人前)	配合(g)	備考	作り方
スライス木耳	10g	乾燥	① スライス木耳は、たっぷりの水で戻しておく ② さつまいも春雨は熱湯4分半茹で、湯切りしておく ③ 牛肉は細切りにしてAで下味をつけてから炒めておく ④ 玉ねぎ、ピーマンを細切りにした後、フライパンで炒める ⑤ ④のフライパンに①・②・③と合わせ調味料を加え炒め合わせる ⑥ 白身と黄身に分けてそれぞれ焼いた薄焼きの卵焼を細く切り ⑤を盛り付けた上にのせて出来上がり！
さつまいも春雨	100g		
牛肉	150g		
A	しょうゆ	15g	
	酒	15g	
	砂糖	15g	
	牛肉だし(ダシダ)	5g	
	にんにく(おろし)	15g	
	黒こしょう	適宜	
玉ねぎ	80g		
ピーマン	40g		
赤ピーマン	40g		
万能ねぎ	10g		
卵			
合わせ調味料			
(酒、しょうゆ、砂糖)	各15g		
			商品名:スライス木耳2mm
			商品名:スライス木耳2mm
			規格:100g 入数:20 特長:裏白木耳を使いやすい2mm幅にスライス加工しております。
			規格:1kg 入数:10 特長:お得な1kgタイプです。

木耳は、低カロリーで食物繊維・鉄分・カルシウムなどが豊富に含まれているとても栄養効果が高い食品です。水戻し後は重量が約10倍以上となります。

