

お料理 クリップ

韓流にトライ!

本文レシビ / 大阪ガスクッキングスクール

撮影 / 國米恒吉

簡単チャプチェ

具を別々に味付けするのが本来ですが、
手軽に作れるようアレンジ。
手間を省いても「マシッソヨ(おいしい)」!

ゆで加減は、芯
が少し残るく
らいがベスト



■材料 (4人分)

牛モモ肉(薄切り).....	100 ^g
緑豆春雨.....	60 ^g
ニンジン.....	50 ^g
玉ネギ.....	中1/6個
シイタケ.....	3枚
ニラ.....	30 ^g
ゴマ油.....	適量
酒.....	小さじ2
A 醤油.....	小さじ1
ニンニク(すりおろし)...	少々
B 醤油、みりん.....	各大さじ1



■作り方

- 1 牛肉は細切りにし、Aをもみ込んで味をなじませる。春雨はゆでて(写真)、ザルに上げる。
- 2 ニンジン、玉ネギは細切り、シイタケは薄切り、ニラは4等長さに切る。
- 3 フライパンにゴマ油を熱して牛肉を炒め、いったん別皿に取り出す。ゴマ油を足して2を順に炒め合わせ、最後に春雨と牛肉を加えてBで味を調える。

■ 緑豆春雨はコシがあり、煮崩れしにくいのが特徴。硬めにゆでて、ほかの具と炒め合わせながら味をしつかり含ませます。

