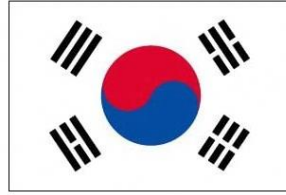


2月レシピ紹介

チャプチェ



<材料>		4人分
牛挽肉		125g
にんじん		25g
玉ねぎ		50g
春雨		25g
にら		25g
油		適宜
にんにく		少々
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩		少々
砂糖	小さじ2	
白炒りごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1/3	
一味唐辛子		少々

<作り方>

- ① にんじんは千切り、にらは3cmに切り玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- ② 春雨は戻しておく。
- ③ フライパンに油をひき、牛挽肉、にんじん玉ねぎの順に炒める
- ④ にんにくと調味料を加え、春雨を入れて水分を吸わせながら炒める。
- ⑤ にらを入れて炒めたら、最後に白炒りごまとごま油と一味唐辛子を加える。

※調味料はお好みで加減してください。

チャプチェは、肉と細切りにした野菜を炒め、そこに春雨も入れて炒め合わせる料理です。韓国ではお祝いの時や、来客をもてなす時に作られます。