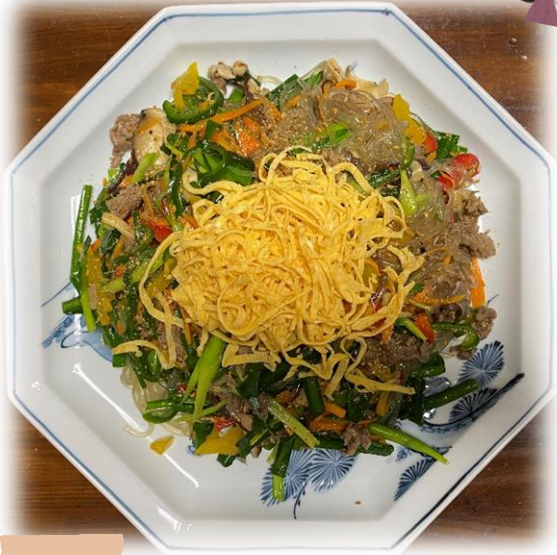


Emoto's Special

チャプチェ

韓国春雨の五目炒め (4人前)



材料

- 韓国はるさめ 2袋 200g
- 牛肉こま切れ 200g
- にんじん 100g
- ニラ 1束
- 生しいたけ 3枚
- ピーマン 2個
- パプリカ赤・黄 各 1/4個
- きくらげ 2~3枚
- いりごま 10g
- 錦糸卵 卵 2個分
- ゴマ油・塩・コショウ・おろしにんにく 適量
- オイスターソース 小さじ 2
- 鶏ガラだし 小さじ 2



作り方

- ① 牛肉こま切れを一口大に切り、オイスターソースとにんにくで下味をつける。



- ② にんじん・生しいたけ・ピーマン・パプリカ・きくらげを細切りにする。ニラは4センチの長さに切る

- ③ はるさめを沸騰したお湯で12分間ゆでる。ざるにあげ、食べやすい大きさに切る、

- ④ フライパンにゴマ油大さじ3を入れ熱し、牛肉を炒めお皿に取り出す。



- ⑤ ②の野菜を炒め、炒めた牛肉を戻し、はるさめを入れ、塩・コショウ・鶏ガラだし・醤油で味を整え、混ぜあわせ好みの味にする。

- ⑥ いりごまをかけて、混ぜ合わせる。

- ⑦ お皿に盛り付け、錦糸卵をかざる。



Check Point
はるさめは、あらかじめ水につけて
おくと美味しく仕上がります!