

チャプチェ

【材料 4人分】

玉ねぎ	1個	ピーマン	2個
パプリカ	1/2個	にんじん	1/2本
生椎茸	2枚	豚ロース	250～300g
韓国春雨(乾)	200g	塩	適量
コショウ	適量	しょうゆ	大5
砂糖	大1 1/2	オイスターソース	大1
ごま油	大2 1/2	味の素	適量
白炒りごま	大1 1/2	花椒辣醬	小1



*豚肉は生姜焼き用のもの。牛肉でも良い。豚肉の場合あまり脂身の無い部位を使う。
*韓国春雨はさつまいもでんぷんが原料の春雨。
*花椒辣醬は辛いのが苦手な場合は入れなくても良い。

【作り方】

1、春雨を塩少々を入れたお湯でパッケージの表記通りに茹で、湯切りして水で洗って冷やしてから水を切る。



2、水を切った春雨にしょうゆ 大3、ごま油 大2 砂糖 大1、炒りごま 大1 をからめる。



3、豚肉は細切りにする。玉ねぎは縦半分にして薄くスライスピーマン、パプリカ、にんじん、椎茸は千切りにする。



4、フライパンに油をひいて肉を炒める。火が通ったら、コショウを多めにふり、オイスターソース大1、花椒辣醬を小1入れて、汁気がなくなるまでしっかり炒める。味の素を振っていったん皿にとる。



5、野菜は固い順に炒める。フライパンに油を足して、にんじんを軽く炒めてから玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらしょうゆ大2、砂糖大1/2を入れてコショウを振る。



6、パプリカ、ピーマン、椎茸を入れ、炒め合わせる。ごま油大1/2、炒りごま大1/2を振り入れる。



7、炒めた野菜と肉を合わせる。



8、フライパンに春雨と肉と野菜を入れて軽く炒める。ここで味を見て調味料を足す。



9、出来上がり!キムチと一緒に食べると美味しいです

