

栗入り秋のチャプチェ

油を使わずヘルシー

加熱時間の目安
約18分



秋

【材料(4人分)】

- 牛肩ロース肉(細切り)…80g
- 酒・しょうゆ…各小さじ1/2
- 春雨…80g
- 椎茸(薄切り)…2枚
- 人参(せん切り)…40g
- 玉ねぎ(薄切り)…60g
- しめじ(小房)…50g
- まいたけ…50g
- 栗の甘露煮(半分)…4個
- ニラ(長さ5cm)…20g
- しょうゆ…小さじ4
- 栗の甘露煮シロップ・小さじ2
- 酒…大さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)…20g
- おろしにんにく…少々
- 粗挽き黒こしょう…少々
- 白炒りごま…小さじ2
- 塩・粗挽き黒こしょう…各少々

【下準備】

- 牛肉は酒・しょうゆで下味をつける。
- 春雨は食べやすい長さに切って熱湯で戻し、水気を切る(戻し時間はパッケージ参照)。
- まいたけは根元を除き、小房に分ける。
- ⑥は合わせる。

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

【作りかた】

1. ボウルに牛肉・春雨・④・⑥を入れ、混ぜ合わせる。
2. 脚を閉じたグリル皿にオーブシートを敷き、1をのせて広げる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、[料理集から](#)▶[調理分類](#)▶[焼き蒸し・いため物](#)▶[いため物](#)▶[鶏肉とこの中華いため](#)仕上がり調節強で加熱する。
3. ニラ・白炒りごまを加え混ぜ、塩・粗挽き黒こしょうで味をととのえる。
4. 器に盛り付ける。

Point

- 仕上げにお好みでごま油を加えても良いでしょう。
- スチーム加熱を加えるので春雨は固めに戻しましょう。