

簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



作りかた

1. 牛肉はBを加え和えておく。Aの材料は混ぜ合わせておく。
2. エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんはCを加えて混ぜておく。
3. 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、Aを回しかける。
4. ラップで落としぶたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** **82 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん** で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

257kcal

塩分

4.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
韓国春雨（乾燥のまま5cm幅に切る）	50g	80g	100g
牛肉（細切り）	50g	80g	100g
エリンギ（せん切り）	40g	60g	80g
ニラ（5cm幅に切る）	40g	60g	80g
玉ねぎ（せん切り）	50g	80g	100g
にんじん（せん切り）	40g	60g	80g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 水	40mL	50mL	70mL
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B にんにく（すりおろす）	1/2片	3/4片	1片
B ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
B 白ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
C ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
C 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

落としふたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。

ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

