



加熱の目安

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。

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

作りかた

- 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。
- エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんは**C**を加えて混ぜておく。
- 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。
- 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** 83 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ペくちん で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

