

簡単なのに本格的♪チャプチェ



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. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 197 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	257kcal	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-W10A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

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。