

簡単なのに本格的♪チャプチエ by ペくちん



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。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 134 簡単なのに本格的♪チャプチエ by ペくちんで加熱する。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-W1A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。