

# 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



## 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 **127 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11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-WIB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
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
<b>A</b> 水	40mL	50mL	70mL
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
<b>B</b> にんにく(すりおろす)	1/2片	3/4片	1片
<b>B</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<b>B</b> 白ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<b>C</b> ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>C</b> 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枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。