



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 薄切り肉を春雨でボリュームアップ! かんたんチャプチェ



一人あたりのエネルギー <b>455kcal</b>	食塩相当量 <b>2.2g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

牛肉 モモ 切り落とし	150g
春雨	60g
にら	2本
にんじん	20g
もやし	200g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
炒りごま(白)	少々

### ■作り方

- ① ボウルに牛肉、Aを入れてよく揉み、ラップを牛肉に密着させるように被せ、冷蔵庫で10分置く
- ② にらは5cmの長さに、にんじんは皮を剥いて細切りに、もやしは流水で洗い水気を切る
- ③ 鍋に湯(分量外)を沸かし、春雨を袋の表記通りに茹でてザルに取り、3cmの長さに切る
- ④ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れて炒め、牛肉に火が通ったら②を加え、サッと炒める
- ⑤ ④に③を加え野菜がしんなりするまで炒め、火からおろして皿に盛り、ごまをふる

cooking memo