



🍀 韓国料理 **チャプチェ** 🍀

잡채 (野菜と韓国春雨の炒め物)

韓国では、おめでたい席やおもてなし料理の定番！
色とりどりの野菜ともちもちした春雨との相性は抜群です！

材料

韓国春雨 (タンミョン・乾) ..100g
 牛薄切り肉 ..100g
 玉ねぎ ..50g
 人参 ..50g
 もやし ..80g
 干しいたけ(戻す) ..2枚
 きゅうり ..50g
 ごま油 ..大さじ1と1/2

A (肉の下味用)
 醤油 ..小さじ2
 酒・みりん ..各小さじ2
 ごま油 ..各小さじ1
 すりごま(白) ..各小さじ1
 にんにく ..小さじ1
 こしょう ..少々

B (調味料)
 醤油 ..大さじ1と1/2
 砂糖 ..大さじ1
 すりごま ..小さじ2

作り方

- ① 春雨は、表示通りの時間で茹でて、冷水で2～3回洗い、水けを切って食べやすい長さにカットします。
- ② 具材はそれぞれ細切りにし、肉は、**A**と混ぜます。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を炒め、色が変わったら、人参、玉ねぎ、しいたけ、もやしを炒め、塩・こしょうを加えます。
- ④ 野菜に火が通ったら、韓国春雨ときゅうりに**B**の調味料を加え、分を飛ばすように炒め合わせて、全体に味がなじんだら出来上がりです。

とっても美味しい！
매우 맛있어요！



POINT

韓国では、さつまいもでんぷんが原料の春雨(タンミョン)がポピュラーです。太く、こしがあがり、独特の食感が特徴。なければ、緑豆春雨で代用します。



戸塚共立メディカルサテライト 管理栄養士 田中 裕子