



チャプチェ牛肉とはるさめのいためもの（４人分）

<材料>

牛肉 60g ※おろししょうが 少々 ※おろしにんにく 少々
 ※さとう 小さじ1 ※しょうゆ 小さじ1
 たけのこ 40g にんじん 20g 干椎茸 1個
 はるさめ 10g 小松菜 60g
 さとう 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1
 いりごま 小さじ1

<作り方>

- ①牛肉は細切りにし、※の調味料で下味をつけておく。
- ②たけのこ、にんじんはせん切り、小松菜は2cmのざく切り、干椎茸は水につけて戻したあとせん切りにする。
- ③はるさめは、かためにゆでる。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、①の牛肉を炒める。
- ⑤②の野菜を入れて、しんなりしたら、調味料を入れる。最後にはるさめと
いりごまを入れて、仕上げる。