

10月3日2年生

チャプチェ
たたききゅうりの中華風
ごはん



【チャプチェ】

<材料・2人分>

- ◎牛薄切り肉 50g ◎干し椎茸 2枚 ◎人参 1/6本 ◎ピーマン 1/6個
◎赤・黄ピーマン 1/6個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎韓国春雨 75g ◎サラダ油 適量
◎塩 少々 ◎炒りごま 適量 ◎ごま油 適量
〔A〕◎醤油 小さじ1 ◎おろしニンニク 少々 ◎砂糖 少々
〔B〕◎醤油 大1/2 ◎砂糖 小さじ1/2
〔C〕◎醤油 大さじ1 ◎砂糖 小1さじ/2

<作り方>

- ① 牛肉は細切りにし、〔A〕の調味料で下味をつけてサラダ油で炒め、冷ます。
- ② 戻した干し椎茸、ピーマン・人参・玉ねぎを千切りにする。
- ③ 熱したフライパンにおろしニンニクを入れ、ピーマン・椎茸・人参・玉ねぎを強火で炒め、仕上げに〔B〕の調味料で味付けをし、粗熱をとる。
- ④ 麺はふやかして水切りし、食べやすい長さに切る。
たっぷりのお湯で茹で、水洗いして、余分なでんぷんをとる。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、麺と〔C〕の調味料を入れて炒め、麺に味を染み込ませる。
- ⑥ 麺と炒めた具を合わせて、味を整え、最後にごま油を入れて香りをつけ、炒りごまをかける。

【たたき胡瓜の中華風】

<材料・2人分>

- ◎胡瓜 1本 ◎葱 10cm
〔A〕◎豆板醤 小さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 小さじ1 ◎塩 少々
◎オイスターソース 小さじ1/4

<作り方>

- ① 胡瓜はピーラーで皮を縞目に剥く。
- ② 胡瓜をすりこぎなどで叩いて割れ目を入れ、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ 葱はみじん切りにする。ポウルに〔A〕の材料を合わせてよく混ぜる。
- ④ ③に葱を加え混ぜ、食べる直前に胡瓜を加え、よく和えて器に盛る。