RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

チャプチェ

その他

材料　15人分

韓国春雨	300g
牛肉（千切り）	300g
片栗粉	15g
玉ねぎ（千切り）	450g
人参（千切り）	120g
干ししいたけ（千切り）	30g
パプリカ（千切り）	120g
ピーマン（千切り）	150g
ごま油	15g
塩・胡椒	適量
★ 砂糖	60g
★ 醤油	150g
★ にんにく	7.5g

写真1

つくり方

ホテルパン 65mm
穴あきホテルパン 25mm・クッキングシート

準備　韓国春雨をやや硬めに茹でておく。
★の調味料を煮合わせておく。

1. 肉に片栗粉をまぶし、ホテルパンに広げ、スチームで100℃1～2分加熱する。
2. 野菜にごま油を絡めて春雨→野菜の順に重ねる。
3. その上に「1.」をのせ、★と塩・胡椒をかける。
4. コンビ（蒸気50）で180℃8分加熱する。
5. 加熱後はよくほぐし、味を調節する。

栄養量　1人分

熱量	174kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	4.7g
炭水化物	28.2g
塩分	1.8g