

チャプチェ



調理モード スチーム/100℃/1～2分
コンビ/50/180℃/8分



食育ヒント

韓国料理の「チャプチェ」は、さつま芋から作られた韓国春雨を使います。日本でサラダやスープに使われる細くて白い春雨とは違い、グレーがかった色をしています。太くてプリプリとした食感を楽しめますよ。



栄養価[1人分]

エネルギー
172kcal

タンパク質
5.5g

脂質
5.0g

炭水化物
28.0g

食塩相当量
1.3g

備品: 1/1 65mmホテルパン
穴あきホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	15人分
韓国春雨	20g	300g
牛肉(細切り)	20g	300g
片栗粉	1g	15g
玉ねぎ(千切り)	30g	450g
人参(千切り)	8g	120g
干し椎茸(千切り)	2g	30g
パプリカ(千切り)	8g	120g
ピーマン(千切り)	10g	150g
ごま油	1g	15g
食塩	0.1g	1.5g
こしょう	0.01g	0.15g
砂糖	4g	60g
A 醤油	8g	120g
おろしにんにく	0.5g	7.5g

作り方

準備 Aの調味料を煮合わせておく
韓国春雨をやや硬めに茹でておく
干し椎茸は水でもどしておく

- ①牛肉に片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いた穴あきホテルパンに広げ、予熱したスチコンで加熱する。
【スチーム/100℃/1～2分】
- ②ホテルパンに韓国春雨を入れ、その上にごま油を絡めた野菜を広げる。
- ③②の上に①のをせ、Aと塩、こしょうをかける。
- ④予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/180℃/8分】
- ⑤加熱終了後、よくほぐし混ぜる。

ワンポイント

- ・牛肉のスチーム加熱工程は、代わりにさっと湯通ししてもよいです。
- ・春雨の上に野菜をまんべんなく広げることで、春雨を柔らかく仕上げるができます。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分