

## チャプチェ

2015.10 乳幼児を持つ母のグループ

### 【材料】

玉ねぎ

1個 ①玉ねぎは薄く切る。

にら

1束 サラダ油で玉ねぎを炒める。塩少々を入れる。

しめじ

1パック ②にら、人参は10cmくらいに切る。にらと人参をそれぞれ  
(まいたけなどでも) 別にごま油で炒める。

人参

1本(小) ③熱湯にきのこ塩を少々入れる。ゆであがったら、水分をきり、

豚肉

200g ごま油で炒める。

タンミョン

100g ④豚肉を炒めて塩、こしょうする。

(韓国はるさめ)

⑤チャプチェの麺(タンミョン)をゆでる。はさみで食べやすく切る。

### 【調味料】

塩

⑥①から⑤をボールに入れて、しょうゆ大さじ2と小さじ1、  
砂糖小さじ3、ごま油大さじ1で混ぜる。

サラダ油

調味料の分量は味をみながら、お好みで。

ごま油

こしょう

しょうゆ

砂糖