

■キノコのチャプチェ



●材料 2人前 465cal (1人前)

きのこ	100g
(エリンギ、ブナジメジ、えのき、しいたけ等をお好みで調整)	
合びき肉	120g
玉ねぎ	100g (中1/2個)
春雨	50g
水	150ml

<タレ>

しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ1
すり白ゴマ	大さじ3	みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2	ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1 (チューブタイプでも可)		
コチジャン	大さじ1		

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①タレの調味料をませ、肉にもみこみ、5分おく。
- ②フライパンにキノコを広げ、春雨をさっと水にくぐらせ、半分に切って入れ、薄切りにした玉ねぎとパプリカを広げてのせる。
- ③②に①を広げてのせ、まわりから水を注ぎ、フタをして強火で3分ほど火を通し、フタをとり、水分がなくなるまで炒め、最後にコチジャンを加えて、ませ炒める。