

## ■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、ブナシメジ、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タレの調味料をまぜ、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、まぜ炒める。