

## やみつきになる韓国料理 Jobche(チャプチェ)

### 材料

|                |                   |       |      |
|----------------|-------------------|-------|------|
| ほうれん草          | 1束                | 牛肉薄切り | 200G |
| にんにく           | 2片                | しいたけ  | 5-6個 |
| 玉ねぎ            | 1個                | 人参    | 大1本  |
| Starch Noodle  | 1袋 (アジア食料品店で買えます) |       |      |
| 塩、ごま油、砂糖、醤油、胡椒 |                   |       |      |

1. ほうれん草をゆでて切り、塩少々、ごま油小さじ1杯で和える。
2. 牛肉を細切りにして、にんにくのみじん切り、ごま油大1、砂糖大1、醤油大2、胡椒少々を加えて混ぜる。
3. しいたけをせん切りにして牛肉に混ぜ、サラダ油少々をフライパンで熱し、炒める。
4. 別に薄切りの玉ねぎとせん切りの人参に塩、胡椒少々し、フライパンで炒める。
5. Starch Noodle を5分位ゆでて水で洗い、はさみで適当な長さに切り揃え、サラダ油で炒め、醤油・砂糖各大1、ごま油小1で味をととのえる。
6. 1-5を全て混ぜて出来あがり。味は、好みに合わせて醤油・砂糖で加減する。

---

## やみつきになる韓国料理 Jobche(チャブチェ)

### 材料

ほうれん草 1束 牛肉薄切り 200G にんにく 2片 しいたけ 5-6個 玉ねぎ 1個 人参 大1本  
Starch Noodle 1袋 (アジア食料品店で買えます) 塩、ごま油、砂糖、醤油、胡椒

1. ほうれん草をゆでて切り、塩少々、ごま油小さじ1杯で和える。2. 牛肉を細切りにして、にんにくのみじん切り、ごま油大1、砂糖大1、醤油大2、

胡椒少々を加えて混ぜる。3. しいたけをせん切りにして牛肉に混ぜ、サラダ油少々をフライパンで熱し、炒

める。4. 別に薄切りの玉ねぎとせん切りの人参に塩、胡椒少々し、フライパンで炒め

る。5. Starch Noodle を5分位ゆでて水で洗い、はさみで適当な長さに切り揃え、サ

ラダ油で炒め、醤油・砂糖各大1、ごま油小1で味をととのえる。6. 1-5を全て混ぜて出来あがり。味は、好みに合わせて醤油・砂糖で加減す

る。

MK