

☆チャプチェ

ごまの香りが香ばしく、さっぱりとした味わいで、夏にぴったりです。

材料名（4人分）	数量	調理法
春雨(乾燥)	40g	① 春雨を茹で、水で洗って食べやすい大きさに切る。竹輪は縦半分に切り、薄切り、玉ねぎ・ピーマンは半分にして薄切り、人参は千切りにする。
竹輪	60g	
玉ねぎ	30g	
ピーマン	20g	
人参	30g	② フライパンを熱して油を入れ、竹輪、玉ねぎ、ピーマン、人参を入れ炒める。
油	適宜	
ガラスープの素(顆粒)	小1	全体がしんなりしてきたら、春雨を加えさらに炒める。
砂糖	小2	
料理酒	大1/2	③ ②に合わせ調味料(ガラスープの素・砂糖・酒・しょうゆを混ぜておく)を入れ、全体を素早く炒める。
しょうゆ	大1/2	
ごま油	適宜	④ 味がなじんだら弱火にし、ごまごま油を加え、軽く混ぜたら出来上がり。
炒りごま	適宜	