

チャプチェ (3~4人分)

材料：サツマイモでん粉の春雨100g、ほうれん草1/2袋、人参1/2個、玉ねぎ1/2個、肉50g（牛・豚どちらでもOK,代わりにさつま揚げやちくわでもよい）、塩、醤油、ごま油、いりごま、おろしニンニク、料理酒、砂糖、青ネギ

作り方

1. 春雨を水につけておく。
2. ほうれん草を茹でて固く絞る。
3. ほうれん草を食べやすい長さ（3~4cm）に切って、塩一つまみ、ごま油小さじ1、醤油1滴、おろしにんにく小さじ1/2、いりごま、刻んだネギを入れて和えておく。
4. 人参は長さ4~5センチ、厚さ0.5センチくらいに千切りして炒める。（塩少々）
5. 玉ねぎも千切りして炒める。（塩少々）
6. 肉はペーパータオルなどで拭いて血液を取ってから野菜のように細長い形に切る。
7. 肉に醤油大さじ1、ニンニク小さじ1/2、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1、刻んだネギを入れて炒める。
8. 沸騰したお湯に春雨と醤油を少し入れて茹でる（時間は商品の説明書を参考に）。
9. 麺をざるにあげて水分を取る。
10. 大きいボールに春雨を入れて（麺が長ければこの時ハサミなどで切る）ごま油大さじ2を入れてよく混ぜる。暑いので綿の手袋の上にビニール手袋を使ったらよい。
11. 味付けたすべての材料を入れてよく混ぜる。
12. 好みでごま油、醤油、いりごまを入れて味を調える。

