

잡 채



1) 요리재료

· 주재료 : 당면 24.8g, 시금치 15.5g, 쇠고기 12.5g, 양파 11.8g, 당근 8.2g, 간장 7.2g, 표고버섯 5.3g, 식용유 3g, 올리브유, 설탕 1.9g, 참기름 1.8g, 목이버섯 1.6g, 깨 0.7g

2) 기본정보

· 조리시간 : 30 분
· 분량 : 1 인분 기준
· 칼로리 : 189kcal (1 인분)

3) 요리과정

01. 쇠고기, 표고버섯은 채썬 후 간장, 참기름, 설탕에 각각 재워둔다.
02. 양파, 당근은 채썬다.
03. 당면과 목이 버섯은 더운물에 약 10 분정도 불려 둔다.
04. 시금치는 끓는물에 살짝 삶는다.
05. 양파, 당근, 고기, 버섯을 각각 볶아낸다. (소금으로 약간의 간을 한다)
06. 당면은 끓는물에 5 분정도 삶은 후 차가운 물에 10 분정도 자루에 넣어서 식힌다.
(당면을 삶을때 간장 큰 스푼으로 4, 올리브유 큰스푼 4 정도 넣어서 삶는다)
07. 모든 재료를 볼에 넣고 간장, 설탕, 참기름으로 간을 하고 골고루 섞는다.

チャプチェ



1) 料理材料

- ・主な材料 : 春雨 24.8g、ほうれん草 15.5g、牛肉 12.5g、たまねぎ 11.8g、にんじん 8.2g、醤油 7.2g、しいたけ 5.3g、サラダ油 3g、オリーブオイル、砂糖 1.9g、ゴマ油 1.8g、キクラゲ 1.6g、ゴマ 0.7g

2) 基本情報

- ・調理時間 : 30 分
- ・分量 : 1 人前基準
- ・カロリー : 189kcal(1 人分)

3) 料理の過程

01. 牛肉、しいたけは千切りにした後、醤油、胡麻油、砂糖にそれぞれ寝かせておく。
02. 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。
03. 春雨とキクラゲはお湯に約 10 分程浸しておく。
04. ほうれん草はお湯に茹でる。
05. タマネギ、ニンジン、肉、キノコをそれぞれお塩で少し味付けしながら炒める。
06. 春雨は 5 分位煮た後、冷たい水に 10 分程入れ冷やす。
(春雨を茹でる時、醤油大さじ 4、オリーブオイル大さじ 4 を入れる)
07. 全ての材料をボールに入れ醤油、砂糖、こま油で味付けながら均等に混ぜる。