

チャプチェ(五目雑菜)

材料(4人分)

- 牛ロース 100g(千切り3cm位の長さ)
- 干し椎茸 5枚(水でもどし石づきを取って2mm厚の千切り)
- ごぼう 1本(ささがき又は千切りにして水にさらしてあく抜き)
- ピーマン 2個(縦半分に割り、へたと中の種を取り2mm厚の千切り)
- 人参 100g(皮をむいて5cmの長さで2mm厚の千切り)
- 春雨 100g(沸騰した湯でもどし、ざるにあげて湯切り、適當の長さで切る)
韓国産さつまいも春雨又は中国産緑豆春雨を使います。
食材専門店や輸入食材店で手に入ります。

下味

A 牛肉の下味

- ごま油 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 醤油 大さじ2
- おろしニンニク 1/2 かけ
- 生姜汁 少々

B 野菜の下味

- ごま油 大さじ2
- 塩 大さじ1/2
- さとう 大さじ1 1/2
- だし 少々
- コシヨー 適量(白コシヨー)



豚肉と豆腐の辛味チゲ

材料（4人分）

豆腐 500g（絹ごし又はもめん又はおぼろ等々好みの豆腐）
豚バラ肉 100g（うす切りの豚肉を一口大約4cmくらいに切る）
ひきわり納豆 50g
長ネギ 1/3本（斜め薄切り）
ニラ 1/2（5cm切り）
シロねぎ 1/2（5cm切り）みつ葉でもよい
白菜キムチ 200g（一口大に切る）
みそ
コチュジャン

下味

豚肉をフライパンでごま油でいため、ニンニク少々、生姜汁少々で色が変わるまで炒め、キムチを加えさらに炒める。

粉唐辛子（韓国産2種類）大さじ1
醤油 大さじ2 1/2
酒 適量
いりごま 大さじ1/2
おろしニンニク 少々
生姜（おろし） 少々
ごま油 大さじ1 1/2
いりこだし 大さじ1

スープ

水 3カップ
塩 小さじ1/2



おもてなしのビビンパブ

材料（4人分）

牛ひき肉 100 g
ぜんまい水煮 200 g
大豆もやし 200 g
ホーレン草 200 g
人参 200 g
大根 100 g
茹で筍（千切りになったもの） 100 g
卵（錦糸玉子） 1個



下味のつけ方

牛ひき肉 下味（だし、塩、コショウ、ごま油）をつけて、フライパンにごま油と肉を入れ炒め醤油、みりん、さとうでさらにぼろぼろになるまでしっかり炒める

ぜんまい水煮 水から煮てざるで湯切り。鍋にごま油、さとう、みりん、醤油、水で煮る

大根 スライサーで千切りにして塩をふって手もみする。水気をサッと絞る。酢、さとうを加え甘酢味にする。

人参 スライサーで千切りにして、フライパンにごま油を入れ炒める。塩で味付け。

ホーレン草 洗う、沸騰した湯に塩を多めに入れ茹でる。水洗いしてしっかり絞り5cmに切る。ごま油、だし、塩、コショウ、いりごまを加える。

大豆もやし ひげを取って1/2に切って水から茹でる。だし、塩、コショウ、ごま油、いりごまであえる。

筍 千切りになったものを使う。お湯で茹でて水を切る。フライパンにごま油を入れ、炒め塩、コショウ、だしで味付けする。