

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



チャプチェ♪

作り方

- ①ニンニク・生姜は微塵切り、牛肉・人参・ピーマンは千切り、ニラは4cmほどに切り、春雨はお湯に5分ほど浸し、水気を切っておく。
- ②フライパンにゴマ油、ニンニク、生姜を入れ弱火で香りを出す。
- ③牛肉を炒め塩胡椒をし、人参、ピーマン、春雨の順に炒めていく。
- ④オイスターソース、ニラを入れ炒め、最後に醤油で香りをつけ、器に盛り付け、白胡麻をふりかけて、完成！

食欲の秋到来。

美味しいものを食べて、元気をつけましょう♪

材料

- 牛肉 150g
- 人参 小1本
- ピーマン 2個
- ニラ 1/2束
- 春雨 60g
- ニンニク ひとかけ
- 生姜 ひとかけ
- 塩胡椒 少々
- ゴマ油 大さじ2
- オイスターソース 大さじ2
- 醤油 小さじ1
- 白胡麻 適量