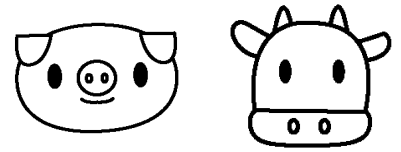


# ☆簡単メニュー☆

レンジでチンするだけ！

## ☆簡単チャフチェ



### 【材料】大人2人分、こども1人分

・カット春雨	75g
・牛肉又は豚肉	150g
・人参	1/2本
・玉葱	1/2個
・にら	3束
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
A  ・チューブにんにく	1cm
・チューブ生姜	1cm
・ごま油	大さじ1/2
・中華だし	小さじ1/3
・白いりごま	適量

### 【作り方】

- ①肉は食べやすい大きさに切りAに漬け込む。
- ②人参は細切り、玉葱は薄切り、にらは食べやすい長さに切る。
- ③水にくぐらせた春雨を耐熱容器に広げ、その上に②、そして①とその漬け汁を順に広げながらのせる。
- ④水を大さじ6程度回し入れ、ラップをして電子レンジ500wで3分加熱する。
- ⑤一度電子レンジから取り出し、軽く混ぜ合わせ、さらに6分程加熱する。
- ⑥器に盛り、白ごまをふりかける。



火を使わない  
お手軽レシピです。  
是非、作ってみてください。



野菜は、  
冷蔵庫に余っている  
野菜でOK！