
かんたんチャプチェ

〈材料〉	2人分
オリーブオイル昆布	大さじ2
おろしんにく	少々
しいたけ	2枚
ニラ	25g
にんじん せん切り	25g
たまねぎ 薄切り	25g
春雨	25g
卵	1個
a ごま油	小さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
煎りごま	大さじ1



〈作り方〉

- しいたけの軸は石付きを落として手で割き、笠は細切り、ニラは4cm 長さに切り分ける。春雨は熱湯に2〜3分浸して水気をきり、長さを2等分に切る。卵は溶きほぐし、塩こしょうを加えて炒り卵にする。
- 鍋に湯を沸かし、人参、玉ねぎ、しいたけ、ニラノ順に加えてすぐにザルにあげて広げる。
- ボウルにオリーブオイル昆布、にんにく、a、春雨を加えて混ぜ、2、ごま、炒り卵の半量を加えて味を調べ、器に盛りつけて残りの炒り卵をあしらう。