



チャブチエ



【作り方】

1. にんじん、たけのこはせん切り、ねぎは小口切り、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。土しょうがはすりおろす。
2. ごま油を熱し、土しょうが、おろしにんにくを炒め、牛肉を炒めてしょうゆで調味して取り出しておく。
3. はるさめは湯でもどしておく。
4. ごま油を熱し、にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、塩、こしょう、砂糖、しょうゆで味付けをする。
5. 牛肉とはるさめを加え、ねぎ、軽くすったいりごまを入れて仕上げる。

材料（5人分）

牛肉	75 g
※牛肉を炒める調味料※	
※土しょうが	少々
※おろしにんにく	少々
※しょうゆ（淡）	2.5 g
※ごま油	小さじ1/2
はるさめ（緑豆）	40 g
にんじん	25 g
たけのこ	35 g
しいたけ（干）	1.5 g
ねぎ	15 g
いりごま（白）	5 g
ごま油	小さじ1
しょうゆ（淡）	大さじ1/2
しょうゆ（濃）	小さじ1/2
砂糖	小さじ2 1/2
塩	少々
こしょう	少々