

調理時間

約20分

● かにかま入りかき玉スープ  
牛肉とつるつる春雨の  
チャプチェ



アレルギー物質を含む食品	
プルコギソース	小麦
卵	卵
かに風味かまぼこ	小麦・卵・かに

牛肉とつるつる春雨のチャプチェ

材料

2人用

3人用

4人用

- ア 春雨…たっぷりの熱湯に約2分つける
- ① にら…ざく切り
  - ② 春雨…水にさらして水気をよくきる
  - ③ 牛肉…塩、こしょうする
  - ④ フライパンにごま油を熱して牛肉、人参、もやしを炒め、春雨、にらを加えて更に炒め、ソースを加えて調味する。

牛コマ	140g	210g	280g
塩、こしょう	少々	少々	少々
春雨	40g	60g	80g
もやし	100g	150g	200g
カット人参(細切り)	30g	40g	60g
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ごま油	大1/2	大2/3	大1
プルコギソース	2袋	3袋	4袋

かにかま入りかき玉スープ

材料

2人用

3人用

4人用

- ① かに風味かまぼこ…フォークで裂く
- ② 鍋にア、①、キャベツを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ ②に火が通ったら、卵を流し入れる。

卵	1コ	1コ	2コ
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
カットキャベツ(ざく切り)	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々