ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

きんぴらチャプチェの卵とじ

調理時間
25分

1人分
290kcal



秋の旬食材



れんこん

＋

使ったのはコレ！



宝酒造
タカラ本みりん
醇良
300ml

きんぴらチャプチェの卵とじ

材料/2人分

合いびき肉……30g
れんこん……25g
ごぼう……25g
にんじん……20g
生しいたけ……2～3枚(25g)
春雨(乾)……45g
Ⓐ
- 水……カップ3/4(150ml)
- 宝酒造　タカラ本みりん醇良……25ml
- しょうゆ……25ml

溶き卵……2コ分
水溶き片栗粉※……小さじ1
細ねぎ(小口切り)……適量
ごま油……小さじ2

※片栗粉を同量の水で溶いたもの。

作り方

①れんこんは皮をむき、約1㎝厚さのいちょう形に切る。にんじんは皮をむき、せん切りにする。ごぼうはよく洗って皮つきのまま、縦半分に切って斜め薄切りにする。しいたけは石づきを除いてやや厚めにスライスし、軸は縦半分に切る。

②フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①を加えて炒め合わせる。野菜ときのこに油がなじんだらⒶを加え、煮立ってきたら春雨を加えて炒め煮にする。

③②の汁けが少なくなってきたら、溶き卵に水溶き片栗粉を加えたものを回し入れ、大きく混ぜ、卵がトロトロの状態で火を止める。器に盛り、細ねぎをのせる。