

茹でもどし不要！春雨とたっぷり野菜の炒め物レシピ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：563kcal 🧂 塩分：3.6g

ケンミンの冷凍食品でご好評の味を、おうちにある調味料で出来るレシピに♪老若男女に愛される、シンプルなおまかせ一品です。
スーパーで購入できるタイプ、生協さまの通信販売で取り扱って頂いている「はるさめの炒め物」は販売から長く、お客様にご好評をいただいております。今回は、おうちにある調味料で、お好みの野菜でサッと簡単にできるチャプチェのレシピを考案してみました。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」 カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 2～3人前

ケンミン
えんどうでん粉100%はるさめ：45g(1/2袋)
鶏ももミンチ：75g
たまねぎ：30g
にんじん：15g
しいたけ(生)：15g
キャベツ：45g
ニラ：15g
いりごま：3g
ごま油：小さじ1(4g)
米油：大さじ1(12g)
水：200cc

■調味料A
【A】濃口醤油：小さじ1(6g)
【A】鶏がらスープの素：小さじ1(2.5g)
【A】砂糖：小さじ1(3g)
【A】塩：1.5g
【A】にんにくチューブ：0.5g
【A】白こしょう：0.2g
【A】水：大さじ1 (15g)

作り方

- (1) たまねぎとしいたけはスライス、にんじんとキャベツは細切り、ニラは3cmカットにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、鶏ももミンチとすべての野菜を炒める。
- (3) えんどう100%はるさめと水200ccを入れる。
- (4) はるさめが水分を吸い、水気が少なくなったら、調味料Aを入れて汁気がなくなるまで炒める。【約3分】
- (5) 火を止めて最後にごま油と、いりゴマを入れる。