ケンミン食品
株式会社

電子レンジ1回でできちゃう!!　野菜を入れてつくるシリーズの電子レンジ調理方法



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：1kcal　塩分：0g

おなじみの『野菜を入れてつくるシリーズ』の電子レンジ調理方法を大公開！！電子レンジでの加熱中に、他のお料理ができて本当に手間がかかりません。ぜひご活用ください。

使用商品　おうちの野菜でもう一品 チャプチェ



材料　2～3人前

野菜を入れてつくるシリーズ各種
（ビーフンを除いた
はるさめ品に限ります）
カットした野菜
お肉類

（具材の量は各商品裏面の
材料欄を参考ください）
水（量は作り方1を参照）

作り方

(1)
液体ソースをあらかじめ水と混ぜておきます。
（水の量）
チャプチェ：120cc
プルコギ・麻婆春雨：150cc
(2)
電子レンジ対応の耐熱容器に袋から出したはるさめを広げて入れ、野菜、お肉の順で重ねます。
※容器が大きすぎると、はるさめが調味液に浸らないため下の写真を参考に容器をお選びください。
(3)

(4)
上から1の調味液をかけて、ふんわりとラップします。
(5)

(6)
電子レンジで加熱します。
【加熱時間の目安】
500W：8分 または 600W：6分30秒
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
(7)
容器や容器とラップの間から出る蒸気によるやけどに気をつけながらラップをとり、水分がなくなるまで混ぜ合わせれば出来上がり。
(8)
電子レンジで1回チンするだけで野菜を使ったおかずのできあがり！

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.