

丸ごと1本！にんじんたっぷりチャプチェ



調理時間：10分



調理法：フライパン



カロリー：170kcal



塩分：1.6g

にんじんをまるごと1本おいしく使い切るレシピ！ごはんのすすむチャプチェです。
付属のソースが、にんじん本来のあまみと旨味を引き立たせます♪

【管理栄養士のレシピ】

徳島県の春にんじんはハウス栽培のため、露地ものにはない甘みを蓄えており、柔らかいのが特徴です。

出荷量は全国1位であり年間の生産量も全国3位となっています。

ごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい醤油ベースの味付けのチャプチェが、野菜本来のおいしさを引き立てます。

「うちの野菜でもう一品チャプチェ」

2025年9月に発売し、チャプチェを含む「うちの野菜でもう一品」シリーズは、手軽に作れて野菜もたくさん摂取できることが支持されています。

また、4月12日は「よ・い・にんじん」の語呂合わせで2013年に「徳島県にんじんの日」として記念日登録され、今年制定から12周年となります（2025年時点）。

うちの野菜でもう一品シリーズについてはこちら！

◆「にんじん」は日本の「指定野菜」です

「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）

指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

きれいな色合いで料理をより鮮やかに引き立てる「にんじん」は、特にβ-カロテンが豊富に含まれます。

β-カロテンはビタミンAに変換されて作用するため、皮膚や粘膜の健康維持が期待できます。

また、β-カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物にすることで吸収率がさらにUPします。

材料 3～4人

うちの野菜でもう一品チャプチェ：1袋

牛こま切れ肉：60g

にんじん：大1本（約180g）

ピーマン：1個（約50g）

たまねぎ：1/4個（50g）

油：大さじ1（12g）

水：200cc

作り方

- (1)
牛肉は一口大にカット、にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- (2)
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜をしっかりと炒める。
- (3)
はるさめ・水（200cc）を加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
- (4)
水分がなくなったら火を止め、仕上げに添付の液体ソースを加えよく絡める。

使用商品

うちの野菜でもう一品 チャプチェ

