

おうちの野菜でもう一品チャブチェのレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：170kcal 🧂 塩分：1.6g

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを3分煮込み、液体ソースをからめるだけで手軽にできます。
しょうゆにごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい味付けです。

使用商品

おうちの野菜でもう一品 チャブチェ



材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品チャブチェ：1袋
牛こま切れ肉：60g
にんじん：小1本（約130g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
ピーマン：1～2個（約50g）
水：200cc
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
にんじん・ピーマンは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める【中火】。
- (3)
水（200cc）・はるさめを加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
- (4)
3分後、添付の液体ソースを加えて炒め合わせたら完成。