ケンミン食品
株式会社

れんこ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：190kcal　塩分：1.6g

れんこんのシャキシャキとした食感と甘辛い味わいのチャプチェは相性抜群！！！
ごはんのおかずにピッタリなボリュームおかずです。
はるさめも別ゆで不要でフライパン一つでお手軽調理♪

使用商品　おうちの野菜でもう一品 チャプチェ

材料　3～4人前

おうちの野菜でもう一品チャプチェ：1袋
れんこん：1節分（約200g）
にんじん：1/3本（約50g）
しいたけ：3枚（30g）
牛肉：60g
水：200cc
油：大さじ1（12ｇ）

作り方

(1)
れんこん・しいたけは薄くスライスする。
にんじん・牛こま切れ肉は細切りにする。

(2)
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める。

(3)
水（200cc）・はるさめを加える。

(4)
はるさめが水に浸るように軽くほぐし、ときどき混ぜながら3分間煮込む。【中火】

(5)
水気がなくなったら火を止め、仕上げに液体ソースを加えてよく絡める。

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