ケンミン食品
株式会社

電子レンジで簡単！甘辛チャプチェ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：263kcal　塩分：1.8g

創味食品さま「焼肉のたれ 二代目」のフルーティーな甘さを生かしたチャプチェレシピです。
電子レンジで簡単に味を染み込ませて作ることができます。ごはんのおかずにぴったりです♪

使用商品　はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。

材料　2人前

はるさめ使い切りパック：1袋
牛こま肉：100g
にんじん：1/3本（約50g）
パプリカ：1/4個（約40g）
にら：1/2束（約50g）
焼肉のたれ 二代目：大さじ3（51g）
水：50cc
ごま油：小さじ1（4g）
■トッピング
白ごま：適量
糸唐辛子：適量

作り方

（1）
にんじん・パプリカは細切りにする。
にらは5cm幅に切り、牛こま肉は食べやすい大きさに切っておく。

（2）
耐熱容器に焼肉のたれ 二代目・水（50cc）を入れて混ぜる。
はるさめを広げて入れ、はるさめの上に牛肉→にんじん→パプリカを順番にのせる。
ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。
【加熱時間目安：500W 約5分 or 600W 約4分30秒】

（3）
電子レンジから取り出し、にらを加えて軽く混ぜる。
再びふんわりとラップをし、約2分加熱する。
※電子レンジの機種によりできあがり具合が異なります。
火が通っていない場合、追加で10秒ずつ加熱してください。

（4）
電子レンジから取り出し、ごま油（小さじ1）を回しかけ、軽く混ぜ合わせる。
器に盛り付け、白ごま・糸唐辛子をトッピングする。

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