

冷凍チャブチェで♪ワンパンチヂミ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：299kcal 🧂 塩分：2.8g

「冷凍チャブチェ」を簡単アレンジ♪
加えるのは片栗粉と水だけ！
フライパンひとつで洗い物少なく、簡単にもちもち絶品チヂミができます。

使用商品

冷凍ケンミンチャブチェ 韓国風はるさめの炒め物



材料 1人前

冷凍ケンミン チャブチェ
韓国風はるさめの炒め物：1袋
片栗粉：大さじ2 (18g)
水：大さじ2 (30g)

作り方

- (1)
冷凍ケンミンチャブチェを電子レンジで加熱する。
【500W：約4分20秒 or 600W：約3分50秒】
- (2)
温めたチャブチェをフライパンの上に取り出し、軽く粗熱をとる。
- (3)
に片栗粉と水を加えて、全体にいきわたるようによく混ぜる。
- (4)
フライパン全体に薄く押し広げて、丸く形を整える。
フライパンに火をつけて、焼き目がつくまで約3分焼く。
- (5)
ひっくり返して、もう片面を約3分焼く。
両面ともにカリッとしたきつね色に焼けたら出来上がり。