ケンミン食品
株式会社

もやし1袋使い切り！ニラもやしのチャプチェ

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：158kcal　塩分：1.5g

つるんとした春雨に、たっぷりのもやしと香り豊かなニラを合わせた食べごたえ満点のおかずです。
炒めた野菜とお肉に、甘辛いタレが絡んだ副菜です！
もやしを1袋使うのでボリュームたっぷり♪
ニラの風味がアクセントになって、ごはんにもお酒にもぴったりの一品です。

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
豚こま切れ肉：60g
もやし：1袋(約200g)
ニラ：1/2袋（約50g）
にんじん：1/3本（約50g）
水：200cc
油：大さじ1（12g）
■トッピング
糸とうがらし：適量

作り方

(1)
にんじんは細切りに、ニラは3cm幅に切る。
豚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、豚肉・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。

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