

きのこたっぷり！和風きのこのチャプチェ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：153kcal 🧂 塩分：1.5g

しめじ、エリンギなど好みのきのこをたっぷり使った、秋の香り漂う和風チャプチェ。
春雨にきのこの旨みがしっかり染み込み、きのこのジューシーな食感と相性抜群♪
コチュジャンの効いたコク旨ソースで、甘辛だけどほっとする味わいに仕上げました。
温かいごはんのにせて、丼風にしても美味しいですよ！

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	水：200cc
豚こま切れ肉：50g	油：大さじ1 (12g)
好みのきのこ：合計200g	■トッピング
(しめじ：約100g、エリンギ：約100gなど)	糸とうがらし：適量
たまねぎ：1/4個 (約50g)	
ほうれん草：1/4袋 (約50g)	

作り方

- (1)
きのこは食べやすい大きさに、ほうれん草は3cm幅に、たまねぎは薄切りにする。
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。