

## ピーマン大量消費の簡単レシピ！ 栄養満点の無限ピーマンチャブチェ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：536kcal 🧂 塩分：5.3g

ピーマン1袋を丸ごと使っておいしく大量消費！野菜もしっかり摂れるレシピです！  
「うちの野菜でもう一品チャブチェ」を使えば、フライパン一つで簡単にメインにも副菜にもなるチャブチェが完成します。  
忙しい日にも簡単に作れてもう一品欲しい時にピッタリなレシピです。

「ピーマン」は日本の「指定野菜」です  
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）  
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

ピーマンに含まれるビタミンCは、ピーマンの果肉が厚いため加熱しても壊れにくい特徴があります。  
そのほかにも、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるといわれるカロテンも含まれています。

### 使用商品

うちの野菜でもう一品 チャブチェ



### 材料 3～4人前

うちの野菜でもう一品チャブチェ：1袋  
ピーマン：1袋（4～5個）（約120～150g）  
もやし：1/2袋（約100g）  
牛こま切れ肉：約60g  
白いりごま：大さじ1（約9g）  
水：200cc  
油：大さじ1（約12g）

### 作り方

- (1)  
ピーマンは繊維に対して垂直方向に細切りにする。  
牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。  
  
牛こま切れ肉の代わりに豚肉、もやしの代わりに玉ねぎ（1/2個）でも美味しくできますよ♪
- (2)  
フライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜を【中火】で炒める。
- (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・白いりごまを加えて炒め合わせたら完成。