ケンミン食品
株式会社

焼き肉のタレで簡単チャプチェ♪牛肉と小松菜の春雨炒め

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：192kcal　塩分：0.6g

味付けは焼肉のタレだけ！牛肉と小松菜、根菜を使った、ごはんがすすむチャプチェです。
春雨に具材の旨味が染みこんだ、ボリュームおかずに変身します！

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
手軽に、ご家庭にある調味料ひとつで、簡単にできるおかずを考えました。
お肉、野菜も入ったメイン料理のレシピです。牛肉はもも肉を使えば鉄分も豊富なひと皿になりますよ♪

使用商品　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　2人前

えんどうでん粉100%はるさめ： 30g
牛肉（薄切り）：80g
小松菜：40g
れんこん：50g
にんじん：20g
ごぼう：20g

■焼き肉のタレ
牛肉の下味用：大さじ1（18g）
味付け用：大さじ3（54g）

すりごま：小さじ1（3g）
米油：小さじ2（8g）
ごま油：小さじ1/2（2g）

作り方

(1)
小松菜は約3cm幅にカット、れんこんはイチョウ切りにする。
にんじんは細切り、ごぼうは ささがきにする。

(2)
はるさめは、熱湯で3分間ゆでもどし、水冷し水切りしておく。

(3)
牛肉は食べやすい大きさにカットし、焼き肉のタレ（大さじ1）で下味をつけておく。

(4)
フライパンに米油（小さじ2）を熱し、れんこん、ごぼう、にんじんの順に炒める。

(5)
火が通ったら、野菜をフライパンの端に寄せる。
空いたスペースに牛肉を加え、焦げないように炒める。【弱火】

(6)
牛肉に火が通ったら、小松菜→はるさめの順に加え炒める。【中火】
焼肉のタレ（大さじ3）を加えて味付けをする。

(7)
最後に、ごま油・すりごまを加えて炒め合わせる。

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