丸ごと1本!にんじんたっぷりチャプチェ









にんじんをまるごと1本おいしく使い切るレシピ!ごはんのすすむチャプチェです。 付属のソースが、にんじん本来のあまみと旨味を引き立たせます

徳島県の春にんじんはハウス栽培のため、露地ものにはない甘みを蓄えており、柔らかいのが特徴です。 出荷量は全国1位であり年間の生産量も全国3位となっています。

ごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい醤油ベースの味付けのチャプチェが、野菜本来のおいしさを引き立てます。

「野菜を入れてつくるチャプチェ」

2013年9月に発売し、チャプチェを含む「野菜を入れてつくる」シリーズは、手軽に作れて野菜もたくさん摂取できることが支持され、今年販売11周年を迎えま

また、4月12日は「よ・N・にんじん」の語呂合わせで2013年に「徳島県にんじんの日」として記念日登録され、今年制定から12周年となります(2025年時点

「にんじん」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。(14品目)
- きれいな色合いで料理をより鮮やかに引き立てる「にんじん」は、特に -カロテンが豊富に含まれます。
- -カロテンはビタミンAに変換されて作用するため、皮膚や粘膜の健康維持が期待できます。

また、 -カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物にすることで吸収率がさらにUPします。

おうちの野菜でもう一品 チャプチェ



おうちの野菜でもう一品チャプチェ:1袋

牛こま切れ肉:60g

にんじん:大1本(約180g) ピーマン:1個(約50g) たまねぎ: 1/4個 (50g)

油:大さじ1(12g)

(1) 牛肉は一口大にカット、にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。

温めたフライパンに油(大さじ1)を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める。

(3) はるさめ・水(200cc)を加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。

水分がなくなったら火を止め、仕上げに添付の液体ソースを加え よく絡める。