





# 丸ごと1本！にんじんたっぷりチャブチェ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：170kcal  塩分：1.6g

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ブチェです。  
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

#### 【管理栄養士のレシピ】

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ブチェが、野菜本来のおいしさを引き立てます。

#### 「おうちの野菜でもう一品チャブチェ」

2025年9月に発売し、チャブチェを含む「おうちの野菜でもう一品」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ています。  
また、4月12日は「よ・い・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）。

おうちの野菜でもう一品シリーズについてはこちら！

「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β-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、β-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。

## 使用商品

## おうちの野菜でもう一品 チャブチェ



## 材料 3~4人

おうちの野菜でもう一品チャブチェ：1袋  
油：大さじ1（12g）  
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）  
水：200cc

## 作り方

- (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。
- (2) 温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、牛肉・野菜をしっかりと炒める。
- (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。
- (4) 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。