ケンミン食品株式会社

おうちの野菜でもう一品チャプチェのレシピ【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：170kcal　塩分：1.6g

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを３分煮込み、液体ソースをからめるだけで手軽にできます。
しょうゆにごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい味付けです。

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
牛こま切れ肉：60ｇ
にんじん：小1本（約130g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
ピーマン：1～2個（約50g）
水：200cc
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
にんじん・ピーマンは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
牛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、牛肉・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。

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