ケンミン食品
株式会社

たっぷり野菜を入れてつくるチャプチェ【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：117kcal　塩分：1.2g

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。作りすぎの心配がない２～３人前です！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　たっぷり野菜を入れてつくる チャプチェ

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを３分煮込み、添付の風味豊かな液体ソースをからめるだけで手軽においしいチャプチェがお召し上がりいただけます。

材料　2～3人前

野菜をたっぷり入れてつくるチャプチェ：1袋
牛こま切れ肉：60ｇ
野菜：約100ｇ
（たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草）
水：200cc
油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

(1)
野菜は食べやすい大きさにカットする。

(2)
温めたフライパンに、油を（大さじ1/2）を熱し、牛こま切れ肉・野菜をしっかり炒める。

(3)
水（200cc）とはるさめを加える。
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：300cc】
【3袋：400cc】

(4)
はるさめが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら【中火】で約3分煮込む。

(5)
水分が残った状態で液体ソースを加え、よく絡めて、ひと煮立ちさせる。

(6)
【電子レンジ調理の場合】
①液体ソースと水（120cc）をあらかじめ、混ぜておく。
②深さのある小ぶりの耐熱皿に、はるさめを広げて入れ、野菜、お肉の順で重ねる。
※耐熱容器の大きさは、はるさめが液体に浸かる程度の大きさにしてください。
③①の調味液をかけて、ふんわりとラップして電子レンジで加熱する。
【600W：6分30秒 または 500W：8分】
④水分がなくなるまで混ぜ合わせる。

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