

# れんこ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：190kcal 🧂 塩分：1.6g

れんこんのシャキシャキとした食感と甘辛い味わいのチャブチェは相性抜群！！  
ごはんのおかずにもピッタリなボリュームおかずです。  
はるさめも別ゆで不要でフライパン一つでお手軽調理

使用商品

おうちの野菜でもう一品 チャブチェ



## 材料 3~4人前

おうちの野菜でもう一品チャブチェ：1袋  
れんこん：1節分（約200g）  
にんじん：1/3本（約50g）  
しいたけ：3枚（30g）  
牛肉：60g  
水：200cc  
油：大さじ1（12g）

## 作り方

- (1)  
れんこん・しいたけは薄くスライスする。  
にんじん・牛こま切れ肉は細切りにする。
- (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)  
水（200cc）・はるさめを加える。
- (4)  
はるさめが氷に浸るように軽くほぐし、ときどき混ぜながら3分間煮込む。【中火】
- (5)  
水気がなくなったら火を止め、仕上げに液体ソースを加えてよく絡める。