

# 冷凍チャブチェで ワンパンチヂミ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：299kcal 🧂 塩分：2.8g

「冷凍チャブチェ」を簡単アレンジ  
加えるのは片栗粉と水だけ！  
フライパンひとつで洗い物少なく、簡単にもちもち絶品チヂミができます。

## 使用商品

冷凍ケンミンチャブチェ 韓国風はるさめの炒め物



## 材料 1人前

冷凍ケンミンチャブチェ  
韓国風はるさめの炒め物：1袋  
片栗粉：大さじ2 (18g)  
水：大さじ2 (30g)

## 作り方

- (1)  
冷凍ケンミンチャブチェを電子レンジで加熱する。  
【500W：約4分20秒 or 600W：約3分50秒】
- (2)  
温めたチャブチェをフライパンの上に取り出し、軽く粗熱をとる。
- (3)  
に片栗粉と水を加えて、全体にいきわたるようによく混ぜる。
- (4)  
フライパン全体に薄く押し広げて、丸く形を整える。  
フライパンに火をつけて、焼き目がつくまで約3分焼く。
- (5)  
ひっくり返して、もう片面を約3分焼く。  
両面ともにカリッとしたきつね色に焼けたら出来上がり。