ケンミン食品
株式会社

冷凍チャプチェで♪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

「冷凍チャプチェ」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 チャプチェ 韓国風はるさめの炒め物

材料　1人前

冷凍ケンミン チャプチェ
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)
冷凍ケンミンチャプ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)
温めたチャプチェをフライパンの上に取り出し、軽く粗熱をとる。

(3)
②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。

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