

冷凍チャブチェで♪チゲ風春雨スープ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：352kcal 🧂 塩分：8.0g

甘辛い味付けの冷凍チャブチェを、チゲ仕立てのスープにアレンジ！キムチと卵でコク深い旨辛スープに仕上げ、春雨がとろりと溶け込む一杯に。
具材はお好みの野菜や豆腐を加えれば、彩りも栄養もたっぷり♪
冷凍チャブチェの甘みがピリ辛スープと絶妙に絡んで、食べる手が止まらないおいしさです！
ごはんがすすむ韓国風アレンジをぜひどうぞ。

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 水：350cc
韓国風はるさめの炒め物：1袋
卵：1個
キムチ（お好みで）：40～50g
鶏ガラスープの素：大さじ1（7.5g）

作り方

- (1)
鍋に水（350cc）と鶏ガラスープの素（大さじ1）を入れて火にかける。
- (2)
沸騰したら、凍ったままの冷凍チャブチェを加え、めんをほぐしながら加熱する。
開けにくい場合は袋に水をかけるか、数秒電子レンジ加熱してからお開けください。
- (3)
キムチと卵を加えてさらに加熱する。
生卵のままにする場合は、一番最後に入れてください。
- (4)
再び煮立ったら、火を止めて器に盛る。