冷凍チャプチェで チゲ風春雨スープ







調理法:お鍋(い)カロリー:352kcal か塩分:8.0g



甘辛い味付けの冷凍チャプチェを、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

冷凍チャプ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 キムチ(お好みで):40~50g 鶏がらスープの素:大さじ1(7.5g)

(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。

沸騰したら、凍ったままの冷凍チャプチェを加え、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。

再び煮立ったら、火を止めて器に盛る。