ケンミン食品株式会社

きのこたっぷり！和風きのこのチャプチェ

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：153kcal　塩分：1.5g

しめじ、エリンギなどお好みのきのこをたっぷり使った、秋の香り漂う和風チャプチェ。
春雨にきのこの旨みがしっかり染み込み、きのこのジューシーな食感と相性抜群♪
コチュジャンの効いたコク旨ソースで、甘辛だけどほっとする味わいに仕上げました。
温かいごはんにのせて、丼風にしても美味しいですよ！

使用商品　おうちの野菜でもう一品 チャプチェ

材料　3～4人前

おうちの野菜でもう一品チャプチェ：1袋
豚こま切れ肉：50g
お好みのきのこ：合計200g
（しめじ：約100g、エリンギ：約100gなど）
たまねぎ：1/4個（約50g）
ほうれん草：1/4袋（約50g）
水：200cc
油：大さじ1 (12g)
■トッピング
糸とうがらし：適量

作り方

（1）
きのこは食べやすい大きさに、ほうれん草は3cm幅に、たまねぎは薄切りにする。
豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。

（2）
フライパンに油（大さじ1）を熱し、豚肉・野菜をしっかり炒める【中火】。

（3）
水（200cc）・はるさめを加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。

（4）
3分後、添付の液体ソースを加えて炒め合わせたら完成。

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