





牛肉と春雨の韓国風チャブチェ | 大人気のあの味を再現！



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：212kcal  塩分：1.6g

ケンミンの冷凍食品で人気のチャブチェの味を、フライパンひとつ&おうちにある食材で再現できるレシピ。牛肉本来の旨味が効いた大皿おかずで、箸が止まらない美味しさです！

【開発担当者のレシピ】

ケンミン冷凍の韓国風チャブチェは、全国の生活協同組合や通信販売で取り扱っていただいております。組合員様やお客様に大変ご好評をいただいております。今回は、おうちにある調味料でも、お好みの野菜でサッと簡単にできるチャブチェのレシピを考案してみました。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 2~3人前

ケンミン
えんどうでん粉100%はるさめ：45g(1/2袋)
【牛肉】
・牛肉：100g
・濃口醤油：小さじ1(6g)
・砂糖：小さじ1(3g)
・ごま油：小さじ1(4g)
にんじん：1/8本(25g)
ゆでたけのこ：1/8本(25g)
赤ピーマン：35g
ほうれん草：1/2束(25g)
たまねぎ：約1/6個(35g)
米油：大さじ1(12g)
水：200cc

【A】砂糖：大さじ1(9g)
【A】濃口醤油：小さじ1(6g)
【A】コチュジャン：小さじ1/2(3g)
【A】オイスターソース：小さじ1/2(3g)
【A】鶏がらスープの素：小さじ1/2(2.5g)
【A】おろしにんにく：適量(1g)
【A】塩こしょう：適量
【A】水：小さじ2(10g)
仕上げ
いりごま：小さじ1(3g)
ごま油：適量(1.5g)

作り方

- (1)
牛肉を一口大に切り、あらかじめ、調味料で下味をつけておく。
にんじん・たけのこは細切り、赤ピーマン・たまねぎはスライス、ほうれん草は3cm幅に切る。
- (2)
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、下味を付けた牛肉を炒める。
牛肉の色が変わったら、野菜を全て加えて炒める。
- (3)
えんどう100%はるさめと水(200cc)を入れる。
- (4)
はるさめが水分を吸い、汁気が少なくなったら、【A】を入れて、汁気がなくなるまで炒める。
- (5)
火を止めて最後にごま油・いりゴマを入れる。