





# 丸ごと1本！にんじんたっぷりチャブチェ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：235kcal  塩分：1.9g

にんじんをまるごと1本おいしく使い切るレシピ！ごはんのすすむチャブチェです。付属のソースが、にんじん本来のあまみと旨味を引き立たせます【管理栄養士のレシピ】  
徳島県の春にんじんはハウス栽培のため、露地ものにはない甘みを蓄えており、柔らかいのが特徴です。出荷量は全国1位であり年間の生産量も全国3位となっています。ごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい醤油ベースの味付けのチャブチェが、野菜本来のおいしさを引き立てます。

「野菜を入れてつくるチャブチェ」  
2013年9月に発売し、チャブチェを含む「野菜を入れてつくる」シリーズは、手軽に作れて野菜もたくさん摂取できることが支持され、今年販売11周年を迎えました。  
また、4月12日は「よ・い・にんじん」の語呂合わせで2013年に「徳島県にんじんの日」として記念日登録され、今年制定から11周年となります（2024年時点）。

「にんじん」は日本の「指定野菜」です  
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）  
きれいな色合いで料理をより鮮やかに引き立てる「にんじん」は、特にβ-カロテンが豊富に含まれます。  
β-カロテンはビタミンAに変換されて作用するため、皮膚や粘膜の健康維持が期待できます。  
また、β-カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物にすることで吸収率がさらにUPします。

## 使用商品

## たっぷり野菜を入れてつくるチャブチェ

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを3分煮込み、添付の風味豊かな液体ソースをからめるだけで手軽に美味しいチャブチェがお召し上がりいただけます。



## 材料 2~3人

野菜を入れてつくるチャブチェ：1袋  
牛こま切れ肉：100g  
にんじん：100g（1本）  
ピーマン：25g（1個）  
たまねぎ：25g（1/8個）  
サラダ油：大さじ1/2（6g）  
水：200cc

## 作り方

- (1) 牛肉は一口大にカット、にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- (2) 温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、牛肉・野菜をしっかり炒める。
- (3) はるさめ・水（200cc）を加え、ときどき混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
- (4) 水分がなくなったら火を止め、仕上げに添付の液体ソースを加えよく絡める。