

たっぷり野菜を入れてつくるチャブチェ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：117kcal 🧂 塩分：1.2g

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを3分煮込み、液体ソースをからめるだけで手軽にできます。作りすぎの心配がない2～3人前です！しょうゆにごま油とにんにく、たまねぎの香りを効かせた食べやすい味付けです。

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おいしいチャブチェがお召し上がりいただけます。



材料 2～3人前

野菜をたっぷり入れてつくるチャブチェ：1袋 水：200cc
牛こま切れ肉：60g 油：大さじ1/2（6g）
野菜：約100g
（たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草）

作り方

- （1）野菜は食べやすい大きさにカットする。
- （2）温めたフライパンに、油を（大さじ1/2）を熱し、牛こま切れ肉・野菜をしっかりと炒める。
- （3）水（200cc）とはるさめを加える。
2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：300cc】
【3袋：400cc】
- （4）はるさめが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら【中火】で約3分煮込む。
- （5）水分が残った状態で液体ソースを加え、よく絡めて、ひと煮立ちさせる。
- （6）
【電子レンジ調理の場合】
液体ソースと水（120cc）をあらかじめ、混ぜておく。
深さのある小ぶりの耐熱皿に、はるさめを広げて入れ、野菜、お肉の順で重ねる。
耐熱容器の大きさは、はるさめが液体に浸かる程度の大きさにしてください。
の調味液をかけて、ふんわりとラップして電子レンジで加熱する。
【600W：6分30秒 または 500W：8分】
水分がなくなるまで混ぜ合わせる。