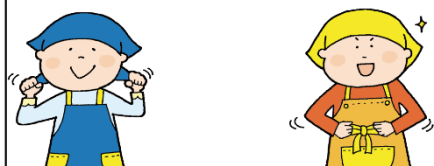


チャプチェ



<給食献立例>

ごはん
牛乳
☆ チャプチェ
みそチゲ



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分量です。

<材料>

豚肉スライス	100g	
土生姜(すりおろす)	4g	
ガーリックパウダー	少々	
人参	30g	
たけのこ水煮	20g	
さやいんげん	8g	
干しいたけ	4g	
緑豆春雨	16g	
白ごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
A	スープの素	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1/2

<作り方>

- 1 春雨はかためにゆで、食べやすい長さに切る。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。人参、たけのこは細切り、干しいたけは水でもどして細切りにする。さやいんげんはざく切りにして、ゆでておく。
- 3 ごま油を熱し、豚肉を炒め、土生姜とガーリックパウダーを加える。
- 4 人参、たけのこ、干しいたけを加えてさらに炒める。
- 5 Aの調味料を入れ、春雨、さやいんげんを加えて炒める。
- 6 仕上げに白ごまを加える。

牛肉で作っても
おいしいりん!

