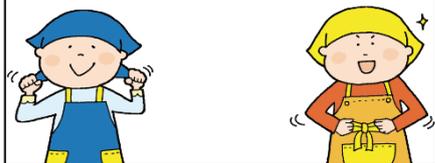


# チャプチェ



## <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	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(固形)	1個
	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。土生姜はすりおろす。
- 3 ごま油を熱し、豚肉を炒め、生姜のしぼり汁、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!

