

きゅうしよく しょうかい  
給食レシピの紹介 チャプチェ

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 …………… 小さじ 1
- ・ にんにく (みじん切り) …… 1 g
- ・ ぶたひき肉 …………… 80 g
- ・ 酒 …………… 小さじ 1
- ・ にんじん (千切り) …………… 100 g
- ・ たけのこ (千切り) …………… 80 g
- ・ たまねぎ (スライス) …… 200 g
- ・ しいたけ (スライス) …… 20 g
- ・ はるさめ (もどす) …………… 36 g
- ・ ピーマン (千切り) …………… 20 g
- ・ 赤ピーマン (千切り) …… 20 g
- A { 中華だし …………… 小さじ 1
- ・ さとう …………… 小さじ 1
- ・ しょうゆ …………… おおきょう 大さじ 1 強
- ・ 一味唐辛子 …………… しょうしょう 少々
- ・ ごま油 …………… 小さじ 1/2



つく かた  
〈作り方〉

- ① ぶたひき肉に酒をふっておく。
- ② サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、ぶたひき肉を炒める。
- ③ にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけを順に加えて炒め、Aの調味料を加える。
- ④ はるさめ、ピーマン、赤ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ 最後にごま油を入れて仕上げる。