

給食メニューを

作ってみよう！

チャプチェ

材料（1人分）

豚肉	10g
しょうが	0.3g
にんにく	0.2g
干し椎茸	0.2g
にんじん	10g
たけのこ	10g
春雨	5g
ねぎ	1g
淡口しょうゆ	1.8g
濃口しょうゆ	1.2g
砂糖	0.8g
塩	0.25g
こしょう	0.01g
ごま油	0.65g

作り方

- ① にんじん・たけのこ・しいたけはもどしてせん切り、ねぎは小口切り、春雨はかためにもどして5cmに切る。
- ② 豚肉としょうが・にんにくをごま油で炒めて濃口しょうゆ・砂糖（少々）で味をつける。
- ③ ごま油でにんじん、たけのこ、しいたけを炒め、さらに春雨を入れて炒め、火が通ったら②を入れて混ぜ、調味料で味をととのえる。
- ④ 最後にねぎを入れる。



味は淡口しょうゆで加減してください。
牛肉・えび・いか等でもできますよ。