給食
レシピ

チャプチェ



【材料】（４人分）

豚肉（もも薄切り）‥80ｇ
にら　‥‥‥1/４束
土しょうが‥‥１かけ
にんじん　‥‥１/4本
たまねぎ　‥‥１/2個
緑豆春雨　‥‥50ｇ
干ししいたけ‥１枚（水でもどす）
いり白ごま　…適量
水　‥‥‥200～250cc
（干ししいたけの戻し汁を使う）

★
中華だし‥小さじ１弱
砂糖　…… 大さじ1/2
しょうゆ…大さじ１
料理酒　…小さじ1/2
油　……適量
ごま油　…適量

【作り方】

① 豚肉は3㎝幅、にらは２㎝に切る。にんじん・干ししいたけは千切り、たまねぎはうす切り、土しょうがはみじん切りにする。
② フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を加え炒める。
③ にんじん・たまねぎ・しいたけの順に炒める。
④ 水を加えて煮、★で味付けする。
⑤ 春雨・にらを入れて炒め、仕上げにごま・ごま油を加えて炒める。