

8月30日 給食メニュー

チャプチェ

【材料 4人分】

豚もも肉	150g
春雨	25g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
しいたけ	2個
にら	1/2束
にんにく	1かけ
ごま油	少々
A	
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
中華だし	1g
とりがら	1g
サラダ油	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、他の野菜は千切りにする。
- ② 春雨は茹でて、お好みの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら豚肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、パプリカの順に入れ炒め、火が通ったらにらを入れてAで味付けをする。
- ④ 最後に春雨とごま油を入れてよく混ぜて完成！



☆最後にもう一度あじを見ましよう。薄ければ塩コショウや調味料を足してください。

☆大人は子ども分を取り分けた後に、コチジャンを入れてもおいしいです。