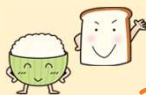


★ 給食ブログ ★



2024年 1月31日(水)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 焼きぎょうざ
- チャプチェ
- 中華風五目スープ



< 給食ニュース >



今日の給食は「チャプチェ」でした。韓国料理のひとつで、給食でもとても人気があります。今回は、チャプチェのレシピを紹介します。

おうちでも作りやすいメニューかと思います。

<1人分>分量は献立表の通りで、単位はgです。

- ①たまねぎ…スライス にんじん…細めの短冊切りにら…1cm幅 春雨…下茹でする

- ②フライパンに油を熱し、おろししょうが、ひき肉を入れて炒める。

- ③ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。

- ④調味料を加えて、最後に下茹でした春雨とにらを加え、味をととのえてできあがり。

チャプチェ	
豚ひき肉	15
春雨	7
たまねぎ	50
にんじん	12
にら	3
おろししょうが	0.2
中華スープの素	0.8
さとう	1
濃口しょうゆ	3.5
料理酒	0.4
米油	0.5