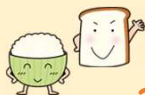


# ★ 給食ブログ ★



2024年 5月 9日 (木)



## きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- 油淋鶏
- チャプチェ
- チンゲンサイのスープ



## < 給食ニュース >



今日の給食は、「チャプチェ」でした。これも人気メニューのひとつです。ごはんによく合う味つけなので、「チャプチェ丼にした!」という人もいました。おうちでも手に入りやすい食材でできるの、レシピを紹介します。

- ①フライパンに油を熱し、おろししょうが、豚肉を入れて炒める。
- ②たまねぎ、にんじんも加えて炒める。
- ③さつまいも下茹でした春雨、調味料を加える。
- ④にらを加えて味を調える。

豚肉・・・食べやすい大きさ	20
春雨	7
たまねぎ・・・スライス	45
にんじん・・・細めの短冊切り	12
にら・・・1~2cm幅	3
おろししょうが	0.3
中華スープの素	0.8
さとう	1
濃口しょうゆ	3.5
料理酒	0.8
米油	0.5

<1人分>分量は献立表の通りで、単位はgです。