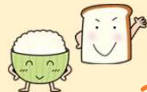


★ 給食ブログ ★



2024 年 9 月 27 日 (金)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- チヂミ
- チャプチェ
- わかめスープ



< 給食ニュース >



今日の給食は、韓国メニューでした。チヂミも、チャプチェも、わかめスープも韓国料理です。特に人気だったのは、チャプチェでした。おかわりに並んでいる子どもたちがたくさんいました。今日は、チャプチェのレシピを紹介します。

①たまねぎ…スライス にんじん…細い短冊切り

にら…1～2cm幅 春雨…下ゆでしておく

②フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。

③たまねぎ、にんじんを加えて炒める。

④調味料、ゆでた春雨を加える。

⑤にらを加えて、味を調える。

豚肉	22
春雨	7
たまねぎ	45
にんじん	12
にら	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。