

# ★チャフチェ★



ざいりょう にんぶん ねんせい きゅうしょくりょう  
 <材料> 4人分 (7~9年生の給食の量)

- ぶた にく 80g  
豚こま肉
- はるさめ 30g  
春雨
- たまねぎ ちい こ 小さめ1個
- にんじん ほん 1/3本
- にら ぼん 1本
- おろししょうが こ 小さじ1/4
- ちゅうか もと こ きょう 中華スープの素 小さじ1強
- さとう こ きょう 小さじ1強
- こいくち こ 小さじ2
- りょうりしゅ こ じゃく 料理酒 小さじ1弱
- いた あぶら てきりょう 炒め油 適量

リクエストアンケートでも上位にランクインする人気メニューです♪  
 給食では、じゃがいも&さつまいもでんぷんで作られた、やや太めの春雨を  
 使っています。お好みの春雨で、ぜひチャレンジしてみてください。

## <作り方>

①野菜を切る。

たまねぎ…スライス    にんじん…細切り    にら…1cm幅

②フライパンに油とおろししょうがを熱し、香りが出るまで炒める。

③豚こま肉、たまねぎ、にんじんを順に加えて炒める。

④別の鍋で、春雨を少しかたさが残る程度にゆでておく。

⑤調味料、④、にらを順に加えて、味を調えたら完成！