

給食レシピ
のご紹介

チャプチェ



<材料>

<分量>

約4人分

	乾燥はるさめ	70g
	豚ばら肉 <small>(保育園では鶏ささみほぐしを使用しています)</small>	120g
	にんじん	90g
	水煮たけのこ	40g
	こまつな	40g
	干しいたけ	7g
合わせ調味料	ごま油	4g
	みりん	36g
	薄口しょうゆ	28g
	顆粒中華だし	0.8g
	干しいたけの戻し汁 +水	56g
	いりごま	8g

<作り方>

- ① 鍋でお湯をわかし、乾燥はるさめを湯がく。
(湯がく時間は商品袋の裏を参考にしてください)
柔らかくなったら、ザルにあげ、水気をきっておく。
- ② 干しいたけを水で戻し、みじん切りにする。(戻し汁使うので捨てない)
- ③ 豚もも肉、にんじん、水煮たけのこは細切りに、青ねぎは小口に切る。
- ④ 合わせ調味料を作っておく。
- ⑤ フライパンに少量の油をひき(分量外)、豚もも肉、にんじん、水煮たけのこ、こまつなを炒める。
- ⑥ にんじんが柔らかくなったら、干しいたけ、茹でた春雨、合わせ調味料を入れて、更に炒める。
- ⑦ 味を整え、いりごまを入れ、水分が程よく無くなっていれば出来上がり!

子どもに大人気のチャプチェです☆
是非作ってみてください☆彡

