



# チャプチェ

1月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (スライス)	100g	<p>① フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。</p> <p>② 香りが出たら豚肉といかを加え、砂糖 1/4 量、しょうゆ 1/3 量入れて下味をつける。</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加えてさらに炒める。</p> <p>④ 火が通ったら、はるさめ、チンゲン菜を加えてさっと炒める。</p> <p>⑤ 残りの砂糖、しょうゆ、酒を加えて味を調える。</p> <p>⑥ 最後に白ごま、ごま油を回し入れて仕上げる。</p>
いか (短冊切り)	80g	
にんにく (みじん切り)	1かけ	
しょうが (みじん切り)	1かけ	
たまねぎ (スライス)	中 1/2 個	
にんじん (せん切り)	中 1/3 本	
たけのこ水蒸 (せん切り)	小 1/2 本	
干しいたけ (水で戻してスライス)	1枚	
はるさめ (水で戻す)	50g	
チンゲン菜 (ざく切り)	1/4 株	
油	適宜	
豆板醤	適量	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
白ごま	適量	
ごま油	適量	

辛いのが苦手な人は、控えめに！



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## ひとこと Memo

給食で人気の韓国料理です。  
最後にごま油を入れることで、香りがひきたち、おいしさがアップします。



【1人分の栄養価】	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	6.7g
食塩相当量	0.8g