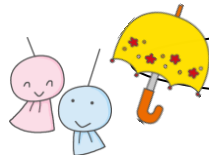




# チャプチェ



6月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食

材料（4人分）		作り方
むきえび	60g	① フライパンに油をしき、んにく、しょうがを炒める。※むきえびに、酒（分量外）をふり、くさみをとっておく。
豚肉（スライス）	100g	
んにく（みじん切り）	1かけ	
しょうが（みじん切り）	1かけ	
にんじん（せん切り）	中 1/3 本	
たけのこ水煮（せん切り）	小 1/2 本	
たまねぎ（スライス）	中 1/2 個	② 香りが出たらむきえびと豚肉を加え、砂糖 1/4 量、しょうゆ 1/3 量入れて下味をつける。
チンゲン菜（ざく切り）	1/4 株	
干しいたけ（氷で戻してスライス）	1 枚	③ 干しいたけ、たけのこ水煮、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
はるさめ（水で戻す）	50g	
油	適宜	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。
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	⑤ 残りの砂糖、しょうゆ、酒、豆板醤を加えて味を調える。
酒	小さじ1	
豆板醤（トウバンジャン）	適量	⑥ 最後に白ごま、ごま油を回し入れて仕上げる。
ごま油	適量	
白ごま	適量	

## ひとこと Memo

おすすめの韓国料理です。

最後にごま油を入れると、ごまの香りが出てよりおいしく仕上がります。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	150kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.7g

からいのが苦手な人は、  
豆板醤をひかえめに！

