栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

チャプチェ

（材　料）４人分

牛もも肉	……	６０ｇ
にんにく	……	少々
白ねぎ	……	１cm
玉ねぎ	……	１００ｇ
にんじん	……	４０ｇ
きくらげ	……	２ｇ
チンゲン菜	……	１００ｇ
春雨	……	４０ｇ
A 酒	……	小さじ1
A しょうゆ	……	小さじ2
A さとう	……	小さじ1.5
A ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	……	小さじ1
ごま油	……	小さじ1

《作り方》

① 牛肉は細切り，にんにく，白ねぎはみじん切り，玉ねぎは短冊切り，にんじんはせん切り，きくらげは戻してせん切り，チンゲン菜は２㎝に切る。
② 春雨はゆでておく。
③ ごま油を熱し，にんにく，白ねぎを炒め，牛肉を炒める。
④ 玉ねぎ，にんじん，きくらげを炒める。
⑤ チンゲン菜，春雨を加えて炒め，Ａを入れて味つけする。

チャプチェとは，韓国の家庭料理で，春雨と野菜の炒め物です。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター