



和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます！

～10月の献立より～



「豚肉のチャプチェ」

チャプチェは、韓国・朝鮮の料理です。春雨や野菜やきのこ、牛肉などを使用します。いろいろな食材が入っており、食材のうま味がしっかりとしています。10月の給食では、豚肉を使ってチャプチェをします。

豚肉には、糖質を体の中でエネルギーに変えるために欠かせないビタミンB1が多く含まれており、疲労回復効果があります。ごはんにぴったりな一品です。ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉	120g
さとう	小さじ(2/3)
うすくちしょうゆ	8g(小さじ1と1/3)
たまねぎ	85g(中1/2こ)
にんじん	45g(中1/4本)
小松菜	90g(1/2束)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
干しいたけ	4g(中1枚)
はるさめ	32g
いりごま	12g(大さじ2)
サラダ油	4g(小さじ1)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 小松菜は、水洗いした後ゆで、冷水に放してじゅうぶんに水切りし、2cm位に切る。
- ② にんじんはせん切り、戻した干しいたけ・たまねぎはうす切りにする。
- ③ にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ④ はるさめは、ゆでた後、水洗いし、水切りして切る。
- ⑤ いりごまは、さっと炒る。
- ⑥ 豚肉は、さとう・うすくちしょうゆを合わせた調味液と混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに油を入れてにんにくを弱火でこがさないように炒め、にんにくが色づき始めたら⑥を加えて炒め、しょうがを加えてさらに炒める。
- ⑧ 肉の色が変われば、たまねぎ・にんじん・しいたけの順に加えて炒め、塩・こしょうをして炒める。
- ⑨ ⑧にしいたけのもどし汁(40cc)と半量のこいくちしょうゆを加え、はるさめを加えて炒める。
- ⑩ 最後に小松菜を加え、残りのこいくちしょうゆ・⑤を加え、風味づけのごま油をかけて、炒めて仕上げる。

来月は…「チキンチキンごぼう」と
「レタスと卵のスープ」

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

