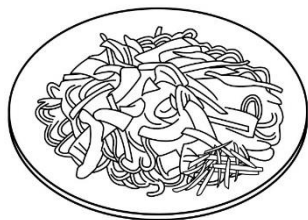




保育園の給食レシピ



豚肉のチャプチェ



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆チャプチェについて

はるさめを肉や野菜と炒めた韓国料理です。

韓国ではお祝いの席や会食などでも出される、伝統的な料理です。韓国のはるさめはサツマイモのでんぷんから作られていて、日本で売られているはるさめと比べると太めになっています。はるさめの種類はお好みでお選びください。

☆炒め物を作る時のポイント

最初に肉を炒めると、表面のたんぱく質が固まりうまみが閉じ込められます。野菜は、火の通りにくいものから順番に炒めると、火の通りが均一になり美味しく仕上がります。

豚肉のチャプチェ

材料（大人2人分・子ども2人分）

豚もも肉小間切	180g
はるさめ	50g
もやし	60g
玉ねぎ	小1個
人参	1/4本
にら	30g
しょうが（すりおろし）	少々
にんにく（すりおろし）	少々
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
中華風粉末調味料	小さじ1
ごま油	小さじ1弱
白いりごま	少々

A

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	113kcal	◇
◇	たんぱく質	7.8g	◇
◇	脂質	2.7g	◇
◇	塩分	0.6g	◇
◇			◇

作り方

- ①はるさめは表示通りに戻して水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ②もやしは食べやすい長さに切る。
- ③玉ねぎは薄切りにし、人参は細切りにする。
- ④にらは3～4cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油をひいて、中火で豚肉を炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、③を加えて炒める。
- ⑦ほぐした①、②、④を加えて炒める。
- ⑧Aの調味料を加え、全体を混ぜ合わせたら火を止める。
- ⑨皿に盛り、白いりごまをふる。

