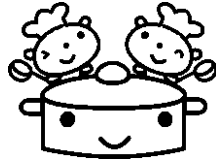


# 給食メニュー紹介



# 給食だより

2月の献立から、28日に登場する新メニュー「チャプチェ」を紹介합니다。ピリッと辛い味付けで、ごはんがすすむ一品です。ぜひ、作ってみてくださいね。

## 【チャプチェ】

材料（4人分）

- |           |       |        |          |          |       |       |
|-----------|-------|--------|----------|----------|-------|-------|
| • はるさめ    | ••••• | 20g    | • ピーマン   | •••••    | 25g   |       |
| • 豚肉      | ••••• | 60g    | • たけのこ水煮 | •••      | 30g   |       |
| • おろしにんにく | •••   | 小さじ1/2 | • 白菜キムチ  | •••••    | 40g   |       |
| • おろししょうが | •••   | 小さじ1/2 | }        | • 砂糖     | ••••• | 小さじ1  |
| • サラダ油    | ••••• | 少々     |          | • 料理酒    | ••••• | 小さじ1弱 |
| • 玉ねぎ     | ••••• | 60g    |          | • みりん    | ••••• | 小さじ1  |
| • エリンギ    | ••••• | 40g    |          | • 濃口しょうゆ | •••   | 小さじ1  |
| • にんじん    | ••••• | 40g    |          | • ごま油    | ••••• | 少々    |

## ☆ 作り方 ☆

- ①春雨は茹で、5センチほどに切っておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ（スライス）、エリンギ（輪切り）、にんじん（千切り）、ピーマン（千切り）、たけのこを加える。
- ④具材がしんなりしたら、春雨、白菜キムチ、調味料を加える。