

保育園給食のレシピ

チャプチェ

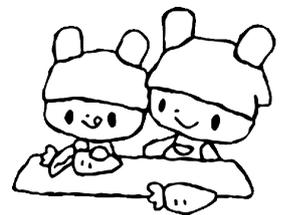
分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で表示してあります。

キャベツ	150g (3枚程)	砂糖	小さじ1
人参	25g (3cm程)	酒	小さじ1
ピーマン	35g (中1個)	しょうゆ	小さじ2
はるさめ	15g	塩	少々
ツナ缶詰	75g	こしょう	少々
油	小さじ2	ごま	2g (小さじ1弱)
		ごま油	2g (小さじ1/2)

《作り方》

- ① キャベツ、人参、ピーマンは千切りにし、ツナ缶詰は油を切っておく。
- ② はるさめは湯でもどし、食べやすい長さに切る。水気は切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、ツナを加えて炒める。
- ⑤ はるさめを加えてさらに炒め、調味料を入れて味をととのえる。
- ⑥ 最後にごまごま油を回し入れて軽く炒める。



～ポイント～

ツナの代わりに牛肉に下味をつけて使うとより本格的な味が楽しめます。

☆ この料理は「緑」のお皿です。

《組み合わせ》

黄色のお皿：ごはん

赤のお皿：肉料理、魚料理

緑のお皿：チャプチェ

卵スープ、わかめスープ

など