

7月のおすすめメニュー(小学校 28日、中学校 27日) ☆三

～メニュー～

- ・牛乳 ・ご飯
- ・チャプチェ(韓国風炒め物)
- ・うずら卵と鶏団子スープ

蒸し暑い日が続き、食欲が落ちてきた中で、ご飯が食べやすく満足感が得られる献立を考えています。新メニュー「チャプチェ」は、「初めて食べたけど、おいしい」という子が多かったです。



「チャプチェ」(4人分)

【材料】

牛肉(干切り)	100g
緑豆春雨	35g
たけのこ(干切り)	70g
玉葱(スライス)	1/2 個
赤ピーマン(干切り)	1/4 個
黄ピーマン(干切り)	1/4 個
青ピーマン(干切り)	2 個
きくらげ(短冊切り)	3g
生姜(みじん切り)	少々
にんにく(みじん切り)	1かけ
みりん	大さじ 1
★ 酒	大さじ 1
しょう油	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
ごま	小さじ 1
唐辛子	少々

レシピを紹介!

(作り方)

- ① きくらげをもどす。
- ② 春雨をゆでる。
- ③ にんにく、生姜をごま油で炒め香りをだしたら、牛肉を加えて炒める。
- ④ ★の調味料を合わせておく。
- ⑤ 野菜、きくらげを炒め、②③を入れ調味する。
- ⑤ 唐辛子、ごまをふりいれ完成。

おいしさのポイントは
 ・春雨を、固めにゆでる。
 ・野菜から水がでないよう強火でさっと炒める。
 食欲がでる 1 品!
 ぜひ、作ってみてね。

