

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★チャプチェパプ★



チャプチェパプ

チャプチェといえば、日本でも有名な料理で、春雨と細切りにした肉と野菜の炒め物です。このチャプチェをご飯のうえに乗せたものがチャプチェパプといいます。隠し味にオイスターソースを使いました。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
豚ひき肉		30 g	120 g
生姜	すりおろす	0.3 g	適量
たまねぎ	スライス	20 g	1/4 個
にんじん	細切り	7 g	30 g
たけのこ	細切り	7 g	30 g
コーン		5 g	20 g
水		20 g	80 g
中華スープ		0.32 g	1 g
さとう		0.7 g	小さじ 1
オイスターソース		1.4 g	小さじ 1
しょうゆ(う)		2.2 g	小さじ 2
しょうゆ(こ)		0.5 g	小さじ 1/2
豆板醤		0.05 g	適量
塩		0.03 g	少々
にら	2cm	3 g	15 g
でんぷん		0.7 g	小さじ 1
溶き水		1.4 g	小さじ 1
春雨	湯がく	6 g	25 g
ごま油		0.5 g	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① 鍋にひき肉、生姜を入れて炒める。 ※油が必要な時は適量使用する。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーンと食材を順に炒め、水を入れて煮る。
- ③ 味付けし、にら、ごま油を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ 湯がいた春雨を入れ仕上げる。