

## 人気の副菜！給食のレシピ

### チャプチェ（4人分）

#### 〈材料〉

春雨	24g
小松菜	50g
人参	40g
たけのこ水煮	40g
豚肉	60g
おろししょうが	1g
おろしにんにく	1g
サラダ油	小さじ1/2
トウバンジャン	1g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2強
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	少々

甘辛い味が人気のチャプチェ。使う野菜を変えたり、きくらげを入れたりアレンジしてもいいですね。辛いものが好きな人はトウバンジャンを増やしてもいいと思います。

#### 〈下ごしらえ〉

- 春雨は軽くゆでてざるにあげておく。
- 人参、たけのこ、小松菜、豚肉は小さく切っておく。

#### 〈作り方〉

- ① フライパンにしょうが、にんにく、サラダ油と豚肉を入れて炒める。
- ② トウバンジャン、人参、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、酒、小松菜を入れ材料に火が通るまで煮る。
- ④ ゆでた春雨を入れてさらに加熱する。
- ⑤ ごま油、ごまを入れてよく混ぜ合わせたら完成。

