

2月

# チャフチェ



## この日の給食の 組み合わせ

牛乳

ごはん みそ汁

**チャフチェ**

かぼちゃプリンタルト

## 材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚肉	160g
A	おろしにんにく  小さじ1/2
	砂糖  小さじ1
	料理酒  小さじ1
	こいくちしょうゆ  大さじ1/2
サラダ油	適量
緑豆春雨	20g
にんじん	中1/5本
たまねぎ	中1/2個
エリンギ	1本
にら	1/5束
B	中華味  小さじ1/2
	砂糖  小さじ1
	こいくちしょうゆ  小さじ1/2
	ごま油  適量

## 作り方

- ①春雨は戻し、食べやすい長さに切る。  
(カット済みの春雨の場合は戻すだけでよいです)。にんじん、たまねぎ、エリンギをせん切り、にらを2cmくらいのざく切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
  - ③豚肉に火が通ったら、Aで下味をつける。
  - ④にんじん、たまねぎ、エリンギを入れて炒める。
  - ⑤Bの調味料を入れて味付けをする。
  - ⑥春雨とにらを加えて炒め、最後にごま油を入れる。
- ※副菜として作る場合は4人分、主菜として作る場合は2人分ほどです。

## コメント

お好みでえびやイカをいれて、海鮮風にしてもおいしいです。味がしっかりついているので、ごはんのおかずぴったりです。