


料理名	やさいたっぷりチャプチェ		
	調理のポイント		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉や野菜をいため、調味し、汁気が残っているところにはるさめを加えることで、はるさめにうまみがしっかりしみこみます。</li> <li>・ 水分をしっかり飛ばすくらいいためることで、味がしっかりしみこみ、時間がたってもはるさめが伸びにくくなります。</li> <li>・ 最後に青じそを加えることで、さっぱり食べられるいため物になります。</li> <li>・ 仕上げにごま油を加えることで、風味をよくします。</li> </ul>		
おすすめポイント	やさいたっぷりチャプチェには、豊橋産のキャベツと青じそ、愛知県産のにんじんが入っています。令和元年度学校給食アイディア料理コンテスト教育委員会賞受賞料理です。		

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶたもも肉</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ チンゲンサイ</li> <li>・ はるさめ</li> <li>・ 乾しいたけ</li> <li>・ 青じそ</li> <li>・ 白いりごま</li> <li>・ オイスターソース</li> <li>・ 米ぬか油</li> <li>・ 清酒</li> <li>・ こいくちしょうゆ</li> <li>・ 三温糖</li> <li>・ みりん</li> <li>・ 顆粒中華だし</li> <li>・ ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>160g</li> <li>80g</li> <li>40g</li> <li>40g</li> <li>16g</li> <li>2g</li> <li>1.2g</li> <li>1.2g</li> <li>10g</li> <li>8g</li> <li>8g</li> <li>6g</li> <li>4g</li> <li>4g</li> <li>2g</li> <li>0.4g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ぶたもも肉、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、乾しいたけ、青じそは、千切りにする。はるさめは固めにゆでておく。</li> <li>② 米ぬか油でぶたもも肉をいため、酒をふる。</li> <li>③ にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、乾しいたけを加え、いためる。</li> <li>④ しょうゆ、みりん、オイスターソース、顆粒中華だし、三温糖で調味し、はるさめを加える。</li> <li>⑤ 仕上げに青じそ、白いりごま、ごま油を加える。</li> </ol>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
124	9.3	5.3	28	19	0.4	0.9	92	0.41	0.11	10	0.9	0.5

※中学生の給食量を目安にしています。