



# チャプチェ

倉吉市学校給食  
レシピ



**ワンポイント**  
炒め物は、短時間でさっと仕上げるとおいしいですね！

- <材料> 5人分
- ・牛もも肉 100g
  - ・たまねぎ 100g ……薄切り
  - ・ピーマン 50g ……せん切りをさっと茹でて冷ます
  - ・にんじん 40g ……せん切り
  - ・春雨 20g ……茹でて冷ます
  - ・錦糸卵 25g ……薄焼き卵をせん切り
  - ・煎りごま 5g(小さじ1強)
- <調味料>
- ・砂糖 9g(大さじ1)
  - ・濃口醤油 12g(小さじ2)
  - ・酒 5g(小さじ1)
  - ・豆板醤、にんにく 各少々
- <作り方>
- 1.ごま油を引いてにんにくのみじん切りで香りを出し、牛もも肉を加えて炒める。
  - 2.たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
  - 3.調味料を加えて味を整え、春雨とピーマン、錦糸卵を入れる。
  - 4.煎りごまをふり仕上げる。