



いわて短角牛の 白滝チャプチェ

岩泉町立岩泉小学校
(岩泉町立学校給食共同調理場)

藤島 子規

アピールポイント

本来、韓国料理のチャプチェは春雨で作りますが、春雨の代わりに白滝で作りました。時間が経っても白滝なので麺が伸びず固まらず扱いやすいです。また、牛肉のうま味が野菜と混じりあい、野菜が苦手な子供でも食べやすくなっています。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて短角牛(1cm棒状カット)	30g	すりおろし生姜	0.3g
ピーマン(4mm幅スライス)	8g	すりおろしにんにく	0.3g
ごぼう(ささがき)	13g	酒	1g
にんじん(千切り)	8g	濃口醤油	2g
白滝	15g	三温糖	2g
しめじ	5g	中華顆粒だし	1g
たけのこ水煮千切り	10g	ごま油	0.3g
サラダ油	0.8g		

作り方

1. ピーマンは下茹でをしておく。
2. サラダ油にすりおろし生姜、すりおろしにんにくを炒め、香りが付いたら短角牛を炒める。
3. 野菜は、ごぼう、にんじん、白滝、しめじ、たけのここと硬い物から順に炒めていく。
4. ごま油以外の調味料を入れ、更に炒める。
5. 下茹でしたピーマンを入れ、更に炒める。
6. 最後に、風味づけにごま油を回しかける。