



にらチャプチェ

洋野町種市学校給食センター

小屋畑 知美

アピールポイント

牛肉のうま味が春雨にしみこんで、ご飯が進むメニューです。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛(ひき肉)	20g	ニラ	6g
酒	0.7g	春雨	7g
油	0.3g	★調味料	
おろししょうが	0.2g	砂糖	1g
おろしにんにく	0.2g	しょうゆ	2g
にんじん	10g	テンメンジャン	1g
たけのこ干切り	10g	ごま油	0.3g
もやし	10g	白ごま	1g

作り方

1. 牛肉に酒をふっておく。
2. にんじんは千切り、ニラは3cmぐらいに切る。春雨はもどして4cmに切る。
3. 鍋に油を熱し、牛肉、おろししょうが、にんにくを炒め、にんじん、たけのこ、もやし、ニラの順で炒め、調味料を加え、最後に春雨を加え水分を吸わせながら炒め、ごま油、白ごまを加える。