

いただきますーす!

VOL.3

2025年6月26日

発行



☆6月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ごはん
- 魚の煮つけ
- チャプチェ
- すまし汁
- 牛乳
- バナナ

材料☆チャプチェ☆

食品名	こども4人分
豚肉スライス	40g
春雨	20g
玉ねぎ	60g
人参	40g
椎茸	15g
赤ピーマン	10g
にら	10g
三温糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
濃口醤油	小さじ半分
すりごま	小さじ1

A



調理のポイント

- Aの調味料はお好みで調整してください。
- 豚肉の下味ににんにくを入れるのもおすすめです。

※センターでは国産じゃが芋でんぷんのための春雨を使用しています。

☆作り方☆

- (1) 春雨は茹でて食べやすい大きさに切っておく。豚肉に塩と酒をし(分量外)下味をつける。
- (2) 玉ねぎ・人参は短冊切り、しいたけ・赤ピーマンはスライス、にらは2~3cmの長さに切る。
- (3) フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を炒め、玉ねぎ、人参を加え炒める。さらに椎茸、赤ピーマン、春雨を加え炒めてAで味付けをする。
- (4) 仕上げにごま油(分量外)を回し入れ、すりごまを加え混ぜ合わせる。