副菜	チャプチェ

エネルギー85kcal、食塩相当量 0.8g

料理の特徴

チャプチェは、春雨を使った伝統的な韓国料理のひとつです。一般的な家庭料理ですが、韓国では、お祝いや人が集まる時などにも食べられています。

漢字で「雑菜」と書き、「雑（チャプ）」は混ぜ合わせる、「菜（チェ）」はおかずという意味です。

材料（４人分）※中学生の量を基にしています。

油	小さじ１
にんにく	１ｇ（少々）
豚肉（もも又は肩肉、うす切り）	60ｇ
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ 1/2
たまねぎ	80ｇ（小 1/2 個）
にんじん	30ｇ（1/5 本）
キャベツ	60ｇ（葉 1 枚）
もやし	80ｇ
春雨	30ｇ
オイスターソース	小さじ 2/3
砂糖	小さじ１弱
しょうゆ	大さじ１弱
にら	15ｇ（1/6 束）
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ 1/2

作り方

1　にんにくはみじん切り、豚肉は 3cm 幅に切る。
2　たまねぎは縦半分に切って薄切り、エリンギ、キャベツは 1cm 幅の短冊切り、にんじんは千切り、にらは 2cm に切る。
3　春雨は水で戻し、半分の長さに切り、さっとゆでる。
4　フライパンに油、にんにくを入れ、火をつけて弱火で炒める。
5　香りがたったら中火にし、豚肉、塩、こしょうを加え、肉をほぐしながら炒めて、酒を振り入れる。
6　たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやしを入れて炒める。
7　野菜がやわらかくなったら、３ を加える。オイスターソース、砂糖、しょうゆを加えて調味する。
8　にらと白いりごまを加えて軽く炒め、ごま油を回し入れて仕上げる。

給食の献立（中学校）

ごはん
蒸ししゅうまい
チャプチェ
青菜と卵のスープ
牛乳
＊肉の分量を増やしたり、魚介類を加えたりすることで、主菜にもなります。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て１人分です。

川崎市教育委員会