

作ってみませんか！給食の味！

令和4年度 第10号
伊佐市立学校給食センター

～令和5年2月1日(水)実施～

チャフチエ

材料 (4人分)

牛肉小間切れ	150g
にんにくチューク	2.5g
緑豆春雨	35g
にんじん (短冊切り)	35g
たまねぎ (スライス)	35g
たけのこ (千切り)	35g
しめじ	35g
ピーマン (千切り)	35g
ごま油	適量
★調味料★	
三温糖	1g
料理酒	6g
豆板醤	0.6g
こいくちしょうゆ	20g
みりん	6g
中華だし	0.6g

チャフチエは韓国料理のひとつ。

おめでたい席や家族が集まるときにも食べられており、韓国ではなじみ深い料理といえます。

にんにくの香りが食欲をそそる料理で、野菜もたくさん摂ることができるので栄養満点です。

とても簡単に作れる一品ですので、ぜひ作ってみてください！



作り方

- ① 調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ② 緑豆春雨を茹でておく
- ③ 牛肉をごま油で炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじ、茹でておいた春雨を炒める。①を入れる。
- ④ 最後にピーマンを入れて、炒めて完成。