

今月の応募献立

(9月分)

献立名	チャプチェ
	

材料名 (1人分)	牛肉・・・20g しょうゆ・・・小さじ1 しらたき・・・25g 砂糖・・・小さじ1 にんじん・・・5g ごま・・・1g 赤ピーマン・・・5g ごま油・・・少々 もやし・・・20g 中華だし(粉末)・・・1g 干ししいたけ・・・1g
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

作り方 (レシピ)	① フライパンを温め、牛肉(細切り)、にんじん(せん切り)を炒める。 ② 干ししいたけ(せん切り)を入れ、しょうゆ、砂糖、中華だしで調味する。 ③ ゆでたしらたき、もやし、赤ピーマン(細切り)を入れ、ごま、ごま油を加えて完成。
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

献立の特長	チャプチェは、春雨を炒めて作る韓国料理ですが、このチャプチェは、春雨の代わりにしらたきを使っているので、とてもヘルシーです。
-------	----------------------------------------------------------------