



チャプチュエ

(材料: 子ども1人分量)

豚肉	20g	たけのこ	15g	三温糖	1g
春雨	7g	もやし	15g	塩	0.2g
にんじん	10g	きゅうり	10g	濃口しょうゆ	2g
しいたけ	10g	にんにく	0.1g	ごま油	2g

(作り方)

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、ごま油、みじん切りにしたにんにくで炒める。
- ②せん切りにしたにんじん、しいたけ、たけのこ、もやしを①に加え更に炒める。
- ③春雨をゆで、食べやすい長さに切る。
- ④きゅうりをせん切りにし、塩もみしておく。
- ⑤②の火が通ったら、③④を加え更に炒め、調味料で調味する。

チャプチュエは、子どもたちからも先生たちからも「これ大好きなメニューで嬉しい～」と声がるメニューです。野菜たっぷりで栄養満点のおかずです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
115kcal	5.7g	6.0g	10.4g	17mg	0.5g