

チャプスイ

材料 4人分

豚肉（スライス）	・・・	40g	酒	・・・・・・・・	小さじ1弱	
しょうが	・・・・・・	少々	しょうゆ（こいくち）	・	小さじ2/3	
にんじん	・・・・・・	60g	中華スープのもと	・・・	大さじ1/2	
たけのこ（水煮）	・・	40g	水どき片栗粉	〔でん粉	・・・	大さじ1
キャベツ	・・・・・・	160g		水	・・・	大さじ1
小松菜	・・・・・・	60g	湯	・・・・・・・・	240ml	
きくらげ（スライス）	・・	4g	塩	・・・・・・・・	少々	
サラダ油	・・・・	小さじ1	洋こしょう	・・・・・・・・	少々	

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ② たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ キャベツは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ④ きくらげはさっと洗い、ぬるま湯でもどす。
- ⑤ 油を熱し、しょうが、豚肉、にんじん、たけのこ、きくらげを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、キャベツ、小松菜、中華スープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ 調味し、水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。