



献立名

チーホーサイ



材 料 4人分
〈 〉は切り方

- 豚肉（もも・こま） 50g
- 古根生姜〈みじん切り〉ひとかけ
- ゆでたけのこ〈短冊切り〉 60g
- にんじん〈短冊切り〉 60g
- キャベツ〈短冊切り〉 200g
- チンゲンサイ〈1cmカット〉 1束
- にら〈2cmカット〉 1束
- はるさめ〈5cmカット〉 30g
- サラダ油 小1
- 砂糖 小1/2
- しょうゆ 大1
- 酒 大1
- 中華スープの素 小1

※レシピは家庭用にアレンジしています。

○献立例○ 食パン 牛乳 スライスチーズ
富士山型コロッケ チーホーサイ 野菜スープ

作り方

- ①はるさめを水で戻して、切る。
- ②野菜を切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、豚肉と生姜を炒める。
- ④豚肉の色が変わり始めたら、にんじんを入れる。
- ⑤にんじんが柔らかくなったら、キャベツ、チンゲンサイを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥混ぜ合わせたら、はるさめと調味料を加えて炒める。
- ⑦はるさめに味が染み込んだら、にらを入れて、柔らかくなったら完成。

(子ども一人分)

エネルギー:62kcal たんぱく質:3.2g 脂質:1.7g 塩分:0.5g