

チャプチェ

【材料（4人分）・切り方】

えび		80 g	
豚もも肉	薄切り	80 g	
A	にんにく	みじん切り	1かけ
	しょうが	みじん切り	1かけ
	しょうゆ		小さじ1弱
	砂糖		小さじ2/3
油		適宜	
にんじん	せん切り	1/3本	
たまねぎ	薄切り	中1/3個	
チンゲン菜	ざく切り	1/4株	
たけのこ（水煮）	たんざく切り	小1/2個	
干しいたけ	戻してスライス	1枚	
はるさめ	茹でてざく切り	50 g	
白ごま		小さじ1強	
B	砂糖		小さじ1強
	しょうゆ		小さじ2
	酒		小さじ1弱
	ごま油		小さじ1
	豆板醤		少々

【作り方】

- ① えび，豚肉は**A**につけておく。
- ② フライパンに油を熱し，①とにんじん，たまねぎ，しいたけを入れて炒める。
- ③ ②にチンゲン菜，たけのこ，はるさめと**B**を入れてさらに炒める。
- ④ 最後に白ごまを入れる。



おすすめの韓国料理です。
最後にごま油を入れると，ごまの香りが
出てよりおいしく仕上がります。
からいのが苦手な人は，豆板醤をひか
えめに！



【1人分の栄養価：エネルギー 154kcal，たんぱく質 9.0g，脂質 5.7g，食塩相当量 0.6g】

ナムル

【材料（4人分）・切り方】

ほうれん草	3cm幅	40 g	
もやし		140 g	
にんじん	せん切り	1/6本	
C	白ごま		小さじ1強
	しょうゆ		小さじ2弱
	ごま油		小さじ1/2
	塩		少々
	ガーリック（粉）		少々

【作り方】

- ① 野菜を茹でて，水気を切っておく。
- ② ①を**C**であえる。



ナムルは，給食で子どもたちに人気のメニューです。
もやしなどの野菜を調味料とごま油で味をつけた韓
国の和え物です。
夏は，ほうれん草の代わりに，きゅうりを使ってもお
いしいです。

【1人分の栄養価：エネルギー 23kcal，たんぱく質 1.2g，脂質 1.1g，食塩相当量 0.6g】

ひとことMemo

福山市は，韓国の浦項市（ポハン市）と親善友好の約束をしています。
浦項市は，鉄鋼業が盛んで，市の花もバラであり，福山市と共通点の多い都市です。

