

おうちで作ろう！！  
♪ 保育園給食 ♪

# チャフチェ丼



貝だくさんでボリュームのある一品。  
春雨たっぷり子どもに人気のメニューです。



### 材料(4人分)

ご飯	4人分
豚肉(小間切)	200g
塩	少々
生姜みじん切り	適量
にんにくみじん切り	適量
油	適量
人参	40g
玉ねぎ	1/2ケ
チンゲン菜	1/2束
緑豆春雨	20g
A 砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	適量
白ごま	適量

- ### 作り方
- ① 豚肉に塩を軽く振っておく。
  - ② 人参・玉ねぎ・チンゲン菜は千切りにしておき、春雨は茹でて食べやすい長さに切っておく。
  - ③ 鍋に油を引き、生姜・にんにくを軽く炒め、①の豚肉を加えて炒める。
  - ④ 豚肉に火が通ってきたら②の野菜と春雨を加えてさっと炒め、Aの調味料を加える。
  - ⑤ 豚肉と野菜に火が通ったら、塩で味を調える。
  - ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をのせ、白ごまをふったらできあがり。

