

チャプスイ



チャプスイは、中国の広東料理の一種で、肉や野菜などの多くの材料を炒め煮にし、とろみをつけたものです。

給食では、豚肉・ベーコン・いか・にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・干しいたけなどたくさんの材料が入っています。

材料（一人分）

豚肉（平切り）	15g
ベーコン	5g
うずら卵水煮	24g
いか	15g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
はくさい	20g
もやし	10g
干しいたけ	0.4g
サラダ油	0.5g
塩	0.5g
こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5g
砂糖	0.3g
しょうゆ	3g
酢	0.1g
かたくり粉	2g
水	90～110g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切りにする。
- ② もやしは水洗いし切る。
- ③ ししいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。
- ④ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ⑤ うずら卵は水洗いする。
- ⑥ いかはゆで流水でさまし、水切りする。
- ⑦ 油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけ・ベーコン・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・はくさい・もやし・いか・酢を入れ煮る。
- ⑨ ⑧にうずら卵を入れ煮る。
- ⑩ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。