



チャプスイ



一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー111kcal/たんぱく質9.2g/塩分1.1g



栄養たっぷり「チャプスイ」

チャプスイはアメリカで生まれた中華料理です。いろいろな材料をチョップ（刻む）して煮込み、かたくり粉でとろみをつけた料理で、同じ中華料理の八宝菜に似ています。キャベツや玉ねぎ、にんじん、たけのこなどの野菜とえびや豚肉、かまぼこなどが入っているので、それぞれの食材の旨味がきいています。また、ビタミンとたんぱく質が同時にとれる、栄養たっぷりのメニューです。

材料(4人分)

●豚もも肉	60g
●むきえび	70g
●かまぼこ	40g
●うずら卵（水煮）	8個
●たけのこ（水煮）	50g
●干しいたけ	2枚
●キャベツ	中4枚
●玉ねぎ	中1個
●にんじん	中 1/3 本
●グリーンピース（冷凍）	10g
●ごま油	小さじ1
●かたくり粉（大さじ2の水で溶く）	大さじ1
●中華だし	小さじ1
●塩	小さじ 1/3
●こしょう	少々
●水	400ml

（調味料・水の量は味を見て調節してください。）

作り方

- 1 にんじんとかまぼこはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。キャベツは太いせん切り、たけのこは短冊切りにする。えびは下ゆでし、干しいたけは水で戻してうす切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れて沸かし、豚肉を入れ色が変わるまでよく火を通す。
- 3 しいたけ・にんじん・たけのこ・玉ねぎを入れる。沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・中華だしを入れ混ぜる。
- 4 えび・かまぼこ・うずら卵・キャベツを入れ、火が通ったら、解凍したグリーンピースを入れる。
- 5 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。



【献立例】

ごはん/牛乳/しゅうまい/ビーフン炒め/チャプスイ

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー637kcal/たんぱく質26.8g/塩分2.4g