

安来市給食センターの 甘辛チャブチェ

ちょっこし レシピ



※1人分あたり

91
Kcal

塩分
0.6g



▲レシピ考案：安来市給食センター栄養教諭の皆さん。

◀韓国の伝統的な料理チャブチェ。甘辛い味付けで、ごはんが進みます。

材料（5人分）

・牛もも肉スライス	150 g
A [砂糖・酒・薄口しょうゆ	各小さじ1]
・ニンニク	1/2 片
・ごま油	適量
・春雨	12.5 g
・タマネギ	100 g
・キクラゲ（生）	25 g
・赤ピーマン	25 g
・ニラ	25 g
B [砂糖・酒	各小さじ1]
・濃口しょうゆ	小さじ2
・コチュジャン	2 g
・イリゴマ（白）	適量

【作り方】

- ① ニンニクはすりおろす。タマネギは薄切り、キクラゲは千切り、ニラは3cm幅に切る。赤ピーマンは縦に切りへたと種、わたを取り、3mm幅に切る。
- ② 春雨は水で戻し、水気を切っておく。（長い場合は3～5cm程に切る。）
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひき、ニンニクを炒める。ニンニクの香りがたったら、牛肉を炒め、Aの調味料を加える。
- ④ 牛肉に火が通ったら、タマネギを加え、しんなりするまで炒めた後に、キクラゲ、赤ピーマンを加える。
- ⑤ ④に②とBの調味料を加え、味を全体になじませたら、ニラを加える。
- ⑥ 最後にイリゴマをふる。

編集後記

▼とぴつくす「月面X」の答え、もう一つのアルファベットは「V」です。写真下側にやや逆さまに確認できました。ほかに「L」「O」「E」が観測できる観測条件もあるそうです。夏の思い出になりました（た）

▼今月の特集では、災害に備える情報をお届けしました。避難先や備蓄の確認はお済みでしょうか。日常的に備蓄品を使い、常に新しい在庫を補充する「ローリングストック」は、取り組みやすくおすすめです（山）

安来市の人口と世帯数

R7.7.31現在

人口合計

34,673人

(男:16,736人 女:17,937人)

世帯数

14,265世帯

ご存じですか？

まめネット



まめネットとは、『まめネットカード』をお持ちの県民の皆さんの医療や介護の情報を県内のさまざまな機関で共有するネットワークです。

医療や介護のサービスをスムーズに受けることができます。

◆このような人におすすめ◆

- ・複数の医療機関を受診している
- ・持病、アレルギーがある
- ・小さなお子さん、高齢者
- ・複数の薬の処方を受けている
- ・在宅で訪問系サービスを受けている

問 NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会 TEL0853-22-8058



- 広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
- 自治会宛の発送等については、地域振興課（☎23-3067）までご連絡ください。



広報 やすぎ

令和7年9月号



秘書広報課編集 / 安来市役所

〒692-8686 島根県安来市安来町878-2

電話：23-3010 / FAX：23-3161

ホームページ <https://www.city.yasugi.shimane.jp>
メール: hisho@city.yasugi.shimane.jp