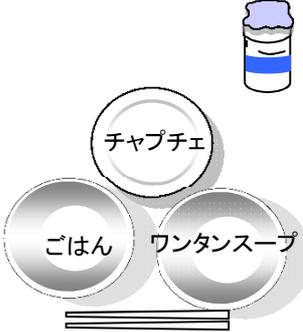


30日 月曜日	 <p>チャプチェ ごはん ワンタンスープ</p>	チャプチェについて	30日(月)
		<p>チャプチェは朝鮮料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいものでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャプチェは、細切りした牛肉とにんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチと春雨がはいっています。</p>	