

メニュー

プルコギ



材 料（2人分）

豚もも肉小間切り	50 g
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
サラダ油	適宜
砂糖	小さじ1
醤油（下味用）	小さじ1／2
酒	小さじ1／2
トウバンジャン	少々
たまねぎ	1／2個
にんじん	1／5本
大豆もやし	100 g
黄ピーマン	1／4個
にら	1／4束
醤油	大さじ1／2
みりん	小さじ1／2
野菜ブイヨン	少々
ごま油	適宜

作 り 方

- ①にんにく、しょうがは皮を剥き、すりおろしておく。
- ②たまねぎはくし形に、にんじんは短冊に、にらは2cm幅に切る。
- ③黄ピーマン（パプリカ）は、種をとってスライスする。
- ④サラダ油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ⑤肉を入れて炒め、酒をふる。
- ⑥肉の色が変わってきたら、砂糖、下味用の醤油、トウバンジャンを加えて炒める。
- ⑦火を止めて、皿に肉を取りだしておく。
- ⑧ごま油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑨大豆もやし、パプリカを入れて炒める。
- ⑩調味料を加えてまぜる。
- ⑪にらを入れてまぜる。
- ⑫⑦で取りだした肉を戻して、まぜる。

甘辛の味付けて、ご飯が進みます。
お肉だけでなく、野菜もたくさん摂れます。普通のもやしでもできますが、大豆もやしを使うことで、歯応えよく仕上がります。



イラスト引用：いらすとや

制作：東清小学校 栄養教諭 安藤