

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和6年9月20日（金）実施～

プルコギ

材料 (4人分)

牛モモ肉…………… 60g

豚モモ肉 …………… 100g

おろしにんにく …………… 5g

おろし生姜…………… 3g

すりおろしりんご……………大さじ1

三温糖…………… 大さじ1

薄口醤油……………大さじ1

豆板醤……………小さじ1/2

コチュジャン……………小さじ1

玉ねぎ……………1/2個

にんじん……………1/2本

キャベツ……………80g

深ねぎ……………10g

ピーマン ……………1個

ごま油……………適量

令和6年度 第5号

伊佐市立学校給食センター



プルコギとは、肉と野菜を甘辛いタレで炒めた韓国の料理です。

今回は、ごま油で香りをつけたご飯とのりで巻いて食べるキンパ風にしてみました。

お好みでのご類を入れるなど、野菜をアレンジしてみてもいいですね。



<下処理>

- ・肉にAの調味料を加えて、よく揉み込み味を馴染ませておく。
- ・野菜は全て細切りにする。

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ・人参を炒める。
- ②肉を加え、炒める。
- ③キャベツ・深ねぎを加え、炒める。
- ④最後にピーマンを加え、サッと炒めて完成。
お好みでごまも加えてみてください！