給食レシピ紹介

２０２２年１１月２１日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **プルコギ** |
| 副菜 | ピリ辛和え |
| 汁物 | 帆立とチンゲン菜のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚もも肉スライス | ４２ | 酒につけておく |
| 料理酒 | ３．６ |  |
| 米油 | １．２ |  |
| おろしにんにく | ０．１ |  |
| たまねぎ | ４２ | 半分に切り、５㎜幅に切る |
| 水煮たけのこ | １２ | 短冊切りにする |
| 赤パプリカ | ６ | １/４に切り、５㎜幅に切る |
| コチュジャン | ０．３５ |  |
| 三温糖 | ２．２ | 合わせておく |
| こいくちしょうゆ | ４．３ |  |
| みりん | １．５ |  |
| ピーマン | ７ | 半分に切り、５㎜幅に切る |
| かたくり粉 | ０．８ | 水溶き |
| 白いりごま | １．２ |  |
| ごま油 | ０．６ |  |

【作り方】

1. フライパンに、米油とおろしにんにくを入れ、豚肉を炒める。肉に火が通ったらコチュジャンと合わせた調味料を１/３くらい入れ、肉に味をつける。
2. ①にたまねぎ、たけのこ、赤パプリカを入れて炒める。
3. ピーマンを入れ、シャキシャキ感が残るくらいに炒め、残りの調味料を入れる。
4. 水溶きしたかたくり粉を、少しずつフライパンの周りから入れ、仕上げに白いりごまとごま油を入れる。

＜ポイント！＞

・豚肉を炒める前に、調味料で下味をつけておくと、炒めたあとに味がしみてより美味しく感じられます。

・コチュジャンは、韓国の唐辛子味噌です。なければトウバンジャンで代用しても良いです。

・本場のプルコギは、牛ロースやヒレなどの赤身をスライスしたものを使います。できあがりは、日本のすき焼きに近いですが、単に肉野菜炒めのようなものや、具だくさんのスープ料理になることもあるようです。ちなみに、豚肉を使うと｢テジプルコギ｣となります。