

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けします！

～11月の献立より～



「プルコギ」

プルコギは、韓国・朝鮮半島の代表的な肉料理の一つで、プルは「火」、コギは「肉」という意味があります。しょうゆベースで甘口の下味をつけた薄切りの牛肉を、野菜と共に炒める料理です。

給食では、牛肉・たまねぎ・にんじん・まいたけ・にらを使って作っています。彩りがよく、食材それぞれの食感を楽しみながら食べることができる一品で、子どもたちにも人気がある献立です。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

牛肉(うす切り)	160g
にんにく	少々
さとう	小さじ1弱
料理酒	小さじ1
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ2弱
ごま油	小さじ1
たまねぎ	130g(小1個)
にんじん	50g(中1/4本)
まいたけ	50g(1/2パック)
にら	50g(1/2束)
サラダ油	小さじ1
いりごま	大さじ1
さとう	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2弱

〈作り方〉

- ① まいたけは石づきをとり、小分けにする。
- ② にらは3cm位に切り、にんじんはたんざく切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 牛肉は食べやすい大きさに切り、③・さとう・料理酒・こしょう・しょうゆ・ごま油を合わせた中に30分ほどつける。
- ⑤ いりごまはさっと炒る。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、④をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、にんじん・たまねぎの順に炒め、やわらかくなれば、①・にらを加えて炒める。
- ⑦ ⑥にさとう・しょうゆと⑤を加えて、火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ツナとひじきのソテー」と
「スパイシーチキン」のレシピをお届けします。

