

プルコギ



プルコギは、韓国では定番の肉料理です。韓国語でプルは「火」、コギは「肉」を意味します。

給食では、たれに漬け込んだ牛肉ときのこと、野菜をいためて、甘辛く味付けしています。暑い時期でも、ごはんがすすみます。

材料（一人分）

牛肉	50 g
にんにく	0.4 g
しょうゆ	1 g
酒	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	40 g
にら	8 g
ぶなしめじ	8 g
サラダ油	0.5 g
砂糖	2 g
しょうゆ	5 g
みりん	2 g
トウバンジャン	0.3 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切りにする。
にらは2 cmくらいに切る。
- ② しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ③ 牛肉はおろしたにんにく・しょうゆ・酒をあわせた中に20分くらいつける。
- ④ 砂糖・しょうゆ・みりん・トウバンジャンをまぜあわせる。
- ⑤ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順にいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら、④の調味料、にらを加えてさらにいためる。