



主食+
主菜



プルコギ丼の具



©富士宮市さくやちゃん

子どもたちから好評のプルコギ丼。「ご飯にかけて食べたい」という声を受けてプルコギ丼として提供しました。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1/2
・豚小間切れ肉	240g
(A)	
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・酒	大さじ1
・にんにく	小1/4かけ
・たまねぎ	中1/2個(100g)
・にんじん	1/8本(10g)
・乾燥しいたけ	4個
・もやし	80g
・にら	1/3束(30g)
・根深ねぎ	5cm(30g)
(B)	
・しょうゆ	大さじ1・1/4
・砂糖	大さじ1
・すりごま	小さじ1
・豆板醤	小さじ1/5
・でん粉	小さじ1

作り方

- ①乾燥しいたけを戻しておく。
- ②にんにくをすりおろす。
- ③(A)を混ぜ合わせ、豚肉に下味を付ける。
- ④たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、にらは2cm程度に切り、根深ねぎは斜め小口切り、しいたけはスライスする。
- ⑤フライパンに油を熱し、③の豚肉を炒める。
- ⑥肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけを入れて炒め、火が通ったら、(B)の調味料を入れる。
- ⑦にらと根深ねぎを入れて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・プルコギ丼の具
- ・わかめスープ

