



プルコギ

久慈市学校給食センター

後藤 優加

アピールポイント

色どりがとてもカラフルな炒め物です。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉	18g	玉ねぎ	10g
いわて牛バラ肉	18g	カラーピーマン	10g
A おろししょうが	0.2g	長ねぎ	7g
おろしにんにく	0.2g	たけのこ水煮(織切)	8g
すりおろしりんご	3g	ごま油	0.5g
しょうゆ	1g		
豆板醤	0.3g		
甜面醤	0.3g		
砂糖	1.4g		
赤みそ	2g		

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り、5 mm幅の織切り、長ねぎは斜め切りにしておく。
2. 牛肉にAの調味料をもみ込んで30分くらい漬けておく。
3. 鍋にごま油を熱し、玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたら、2を汁ごと加え炒める。牛肉の色が変わったら、たけのこ、長ねぎ、ピーマンを加え炒める。