

学校給食レシピ紹介



プルコギトッパ

材 料 1人分

ごま油	8 g	でん粉	6 g	} 水溶き
にんにく (みじん切)	1.6 g	水	12 g	
豚もも小間	260 g	白ごま	3 g	炒る
にんじん (せん切り)	60 g			
たまねぎ (スライス)	160 g			
干しいたけ (戻してせん切)	3 g			
こいくちしょうゆ	32 g			
砂糖	6.4 g			
コチュジャン	3.2 g			
清酒	4 g			
にら (2cmカット)	20 g			

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りを出します。香りが出たら豚肉をよく炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎの順に炒めます。
3. しいたけを加え、調味します。
4. にらを加え、水溶きでん粉でトロミをつけ、白ごまを加えます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食ではさっぱりとした「麦ごはん」にかけて食べています。
- 豚肉に下味をつけておくと、さらにごはんの進むおかずとなります。