


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		豚肉のプルコギ (主菜)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
豚こま肉	270g		
しょうが	小1かけ	(A)	
酒	大きじ1 (15g)	(A)	
しょうゆ	大きじ1 (18g)	(A)	
玉ねぎ	小1個		
にら	2/3束		
サラダ油	小さじ2 (8g)		
ごま油	適量		
手順 (家庭用)			
<p>(1) しょうがはすりおろし、玉ねぎは薄切り、にらは2cm幅位に切っておく。</p> <p>(2) 豚こま肉、(A)の調味料、玉ねぎをビニール袋に入れてもみ込み10分位おく。</p> <p>(3) フライパンにサラダ油を熱し(2)をほぐしながら中火で炒める。</p> <p>(4) にらを加えて炒め、最後にごま油で香りづけする。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごま油の香りがごはんのおかずにもピッタリです。丼ものにしても良いです。 ・せん切り人参やせん切りピーマン等、お好みの野菜でアレンジできます。 ・一般的にプルコギは牛肉を使いますが保育園では豚肉を使っています。 ・おろしにんにく、コチュジャン等で大人の味も楽しめます。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー114kcal たんぱく質9.9g 脂質6.6g 食塩相当量0.4g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

