



保育所の給食レシピ「プルコギ丼」

プルコギ丼

<材 料 子ども4人分>

米		200g
牛肉	1 cm幅カット	100g
にんにく		0.8g
しょう油		16g
砂糖		4g
酒		4g
ごま油		4g
玉ねぎ	薄切り	120g
きゃべつ	千切り	100g
人参	千切り	60g
しめじ		32g
えのきたけ	1 cm幅	32g
にら	1 cm幅	20g
すりごま		4g
なたね油		8g

A

<作り方>

1. 食材は、それぞれの大きさに切り、しめじは石づきをとって小房に分け1 cm長さに切る。
2. 牛肉はAに約10分漬け込む。
3. 熱したフライパンになたね油を加え、2の牛肉を炒める。さらに、人参、玉ねぎ、きゃべつ、しめじ、えのき、にらの順に炒め、最後にすりごまを加えて味を整える。
4. 器にご飯を盛り、3を盛り付ける。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	286Kcal
・ たんぱく質	9.7 g
・ 脂質	7.5 g

