



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★プルコギ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
牛肉もも薄切り	200	
玉ねぎ	80	
にら	20	
つきこんにゃく	30	
すりおろしにんにく	2	
しょうゆ	14	小さじ2強
酒	4	小さじ1弱
三温糖	6	小さじ2
コチュジャン	少々	
片栗粉	1	小さじ1/3
サラダ油	少々	

### 【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、にらは2cm幅に切る。つきこんにゃくは下茹でする。調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油とすりおろしにんにくを入れて弱火にかけ、じっくり炒めて香りを出す。牛肉を入れて炒め、火が通ったら玉ねぎ、つきこんにゃくの順に炒め合わせる。
- ③ 玉ねぎが透明になったらAで調味し、にらを加えてさっと炒め、仕上げに同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ仕上げる。

ごはんによく合うおかずとして学校給食でも人気です。牛肉には鉄分が豊富で貧血予防に役立ちます。さらに、にらやにんにくを組み合わせることで疲労回復効果もアップします。

