

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

フルコギトッパ

甘辛い韓国風焼肉です



<材料 4人分>

豚肉（または牛肉）小間	200g
玉ねぎ	中1/2個
エリンギ	1本
（他のきのこでも）	
ピーマン	2個
にんにく	1かけ
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
コチジャン	大さじ1/2
いりごま（白）	大さじ1
ごま油	大さじ1/2



※コチジャンは朝鮮半島のみそです。

※コチジャンの代わりに、みそ、砂糖、ごま油、唐辛子や豆板醤を混ぜると似た風味になります。

<作り方>



- ① ピーマン、エリンギは千切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。



③ フライパンを熱し、油を入れ、にんにく、豚肉を炒め、酒をふる。

④ 玉ねぎ、ピーマン、エリンギを炒める。

⑤ 調味料を入れ、最後にごまを振り入れる。

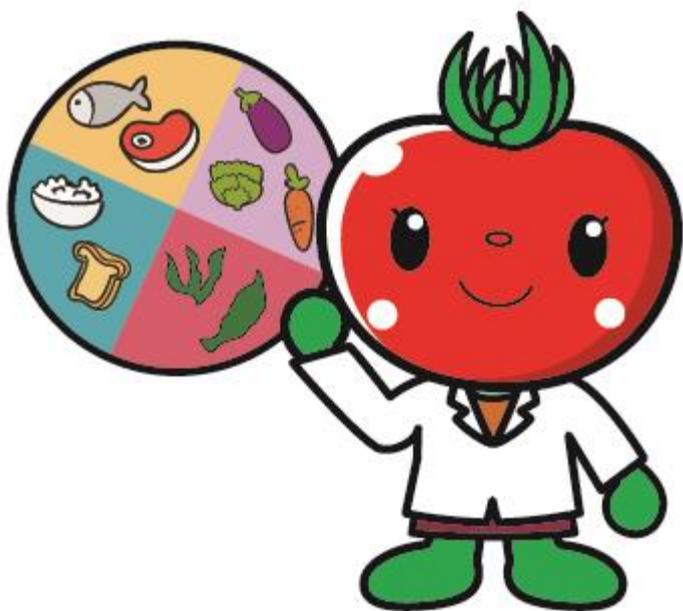
※コチジャンは、しょうゆと一緒に入れると全体にからまりやすくなります。



豚肉とピーマンの
プルコギ



牛肉とカラーピーマン
のプルコギ



ピーマンを美味しく食べよう！

カラーピーマンを使うと、カラフルなプルコギになります。