



## フルコギ丼

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚肉 もも	45.00 g	180.00 g		2cm	①玉ねぎ、にら、ピーマンはゆでる。 ②鍋に油を入れ、熱し、にんにく、長ねぎを炒める。 ③香りが出てきたら、豚肉を炒める。 ④豚肉に火が入ったら、野菜を入れて炒める。 ⑤調味料を入れて味付けをする。
にんにく	0.50 g	2.00 g		みじん	
長ねぎ	2.90 g	12.00 g	1/10本	みじん	
玉ねぎ	48.00 g	190.00 g	1個	スライス	
にら	5.00 g	20.00 g	1/5束	2cm	
ピーマン	4.00 g	16.00 g	1/2個	太め千切り	
サラダ油	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
酒	2.00 g	8.00 g	小さじ1.5		
砂糖 (三温糖)	2.00 g	8.00 g	大さじ1		
塩	0.30 g	1.20 g	ひとつまみ		
濃口しょうゆ	4.00 g	16.00 g	大さじ1		
こしょう	0.02 g	0.08 g	少々		
コチュジャン	1.90 g	7.50 g	小さじ1		
ごま	0.20 g	0.80 g			
○ポイント					
・野菜から水が出るのを防ぐため、給食の炒め物は野菜を茹でてから使っています。 ご家庭では茹でずに、炒めて調理してもおいしく仕上がります。					

