



給食は、ピョンチャンオリンピックの開催時に韓国料理の給食を楽しく味わうなど、外国の文化を親しむ大切な場にもなっています。

《レシピ ※材料はおよそ給食の5人分です》

【プルコギ風焼肉】

(材料)

- | | | | |
|--------|-----------|--------------------------|-----------|
| 豚もも小間肉 | 150g | 青ピーマン | 1個：線切り |
| 豚バラ小間肉 | 150g | 長ねぎ | 1/4本：小口切り |
| にんじん | 1/2本：線切り | いりごま | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 中玉 1個：線切り | 水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1・水 小さじ1) | |
| もやし | 1/2袋 | | |
- 下味
- | | | |
|---------------|--------|--|
| ・りんご (すりおろし) | 大さじ2 | (作り方) |
| ・にんにく (すりおろし) | 小さじ1 | ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、もやしと同じ位にそろえて線切りにする。長ねぎは、小口切りにする。 |
| ・しょうが (すりおろし) | 小さじ1 | ② 肉に下味の調味料を混ぜ込み、にんじん、たまねぎ、もやしを合わせる。鍋に油をひき②を炒める。肉に火が通ったら、ピーマン、ねぎ、ごまを加えて炒める。 |
| ・酒 | 大さじ1 | ③ 水溶き片栗粉をからめ、とろみをつける。 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 | |
| ・さとう | 小さじ1 | |
| ・豆板醤 | 小さじ1/5 | |
- ・サラダ油 (炒め油) 大さじ1

かくし味に、すりおろしたりんごを入れて、甘みや風味を加えています。りんごは、肉もやわらかくしてくれます。

【トックスープ】

(材料)

- | | | |
|----------|-------------|--|
| ・トック | 100g | (作り方) |
| ・とりもも小間肉 | 40g | ① それぞれ野菜を切る。干しいたけは、水で戻してから切る。(戻し汁はスープに加える。) |
| ・干しいたけ | 1枚：線切り | ② とりがらスープを煮立て、とり肉、にんじん、大根、しいたけを入れる。煮立ったら、あくをとり、えのきだけ、白菜を加える。野菜が煮えたら、調味して味を調える。 |
| ・にんじん | 1/2本：線切り | ③ トックを加え、ひと煮立ちしたら、小松菜を加えて仕上げる。 ※棒状のトックを使う場合は、早目に入れて煮込む。 |
| ・大根 | 80g：いちちょう切り | |
| ・えのきだけ | 1/3袋 | |
| ・白菜 | 80g：短冊切り | |
| ・小松菜 | 60g：2cm | |
| ・とりがらスープ | 600cc | |
| ・塩 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | ※ 調味料はお好みで調節してください。 |
| ・こしょう | 少々 | |

ランチタイム 中山小学校



ごはん プルコギ風焼肉 トックスープ 根菜チップス 牛乳

エネルギー
711kcal
たんぱく質
26.5g
脂質
25.6g
食塩相当量
2.5g

《栄養士さんからの一口メモ!》より

韓国で開催されているピョンチャンオリンピックにちなんで給食です。韓国では「食べ物は薬」という言葉があり、毎日の食事が体に大切と考えられています。プルコギの「プル」は火、「コギ」は肉の意味で、肉を焼いた料理のことです。野菜もたっぷり入れました。スープはうるち米で作ったトックという韓国のお餅を入れました。食事から韓国の文化を知ること面白いですね。



スクールランチだよりでは、各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

