

# 学校給食レシピ集

## ～ 厚揚げのプルコギ風炒め ～



### 【材料】 4人分

○ピーマン	30g
○にんじん	50g
○玉ねぎ	70g
○絹厚揚げ	150g
○豚肉	70g
○おろししょうが	1.5g
○おろしにんにく	1.5g
○油	小さじ1

### ～調味料～

◎甜面醬	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ2
◎みりん	小さじ1/2
◎三温糖	小さじ1

○片栗粉	小さじ2
○一味唐辛子	お好みで

### 【作り方】

- ① 材料を切る  
ピーマン、にんじん→千切り  
玉ねぎ→スライス  
絹厚揚げ→2cmくらいのサイコロ状  
豚肉→細切り
- ② ◎印の調味料を混ぜ合わせておく
- ③ 鍋に油をしき、しょうが・にんにくを入れて香りをたたせ、①の豚肉を入れ色が変わるまで炒める
- ④ ③に切った野菜を入れ炒める
- ⑤ 厚揚げも入れて炒める
- ⑥ 野菜に火が通ったら、②の調味料を回し入れ、全体に味をからませる
- ⑦ 片栗粉を同量の水でとき、⑥に入れてとろみをつける
- ⑧ お好みで一味唐辛子をいれて完成

プルコギは韓国の定番料理です。  
プル=火、コギ=肉、を合わせた言葉  
で、肉は主に牛肉が使われることが多い  
です。

肉の代わりに厚揚げを使用したかさ増し  
節約レシピです！

しっかりとした甘辛い味付けでごはんが  
すすむ一品になっています。

