

# 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。

