学校給食レシピ集

～ スンドゥブチゲ ～





【材料】　４人分

○豚肉	30ｇ
○なると	25ｇ
（なくても可）	
○白菜キムチ	25ｇ
○白菜	80ｇ
○大根	80ｇ
○長ねぎ	40ｇ
○にら	20ｇ
○えのきだけ	30ｇ
○マロニー	16ｇ
（なくても可）	
○木綿豆腐	80ｇ
○あさり	40ｇ
（缶詰のあさりが手軽でおすすめ）	
○豆乳	100ml

～調味料～

◎しょうゆ	大さじ0.5
◎コチュジャン	小さじ１
◎料理酒	小さじ１
◎ごま油	小さじ１
◎おろしにんにく	小さじ0.5
◎おろししょうが	小さじ0.5
◎中華顆粒だし	小さじ２

【作り方】

① 材料を切る
豚肉⇒食べやすい大きさに
白菜⇒４cm 程度のざく切り
大根⇒短冊切り
長ねぎ⇒ななめ切り
にら⇒４cm 程度のざく切り
えのきだけ⇒半分に切りほぐす
なると⇒薄切り
② 鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める
③ ②に、キムチ加え炒める
④ ③に、①の切った野菜類と水を入れ、火が通るまで煮る
⑤ ④にあさり、豆腐、マロニーを加え、マロニーが軟らかくなるまで煮る
⑥ ◎の調味料、豆乳、にらを加え、温まれば完成

豆乳を入れることでまろやかになり、辛さがおさえられるので、こどもでも食べやすくなります。
体を温められるので、
この寒い季節にぴったり！
豆腐、肉、野菜など様々な食材が入っているので、主菜兼副菜にもなる１品です。



見附市学校給食センター