



## 学校給食 レシピ

# 近江牛の韓国風炒め

肉のうま味とピリ辛味で、ごはんが進みます。



It - 16

### 材料＜4人分＞

- 牛肉（スライス）・・・80g
- おろししょうが・・・少々
- おろしにんにく・・・少々
- たまねぎ・・・中1／3個（80g）
- 赤パプリカ・・・1／4個
- にら・・・2本
- 緑豆春雨・・・30g
- A { しょうゆ・・・小さじ2
- さとう・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1／2
- コチュジャン・・・適量（お好みで）
- ごま油・・・小さじ1／2



#### 【一口メモ】

牛肉の代わりに、豚肉でもおいしく作れます。辛いのが苦手な人や、小さなお子さんはコチュジャンは入れなくても大丈夫です。（幼稚園の給食にはコチュジャンは使用していません）

### 作り方

①はるさめは包装の表示通りに戻し、水気を切っておく。長ければ、食べやすい長さに切っておく。

②たまねぎはうす切り、赤ピーマンは千切り、にらは2cm幅に切る。

③フライパンに牛肉とおろししょうが、おろしにんにくを入れて炒める。牛肉に火が通ったら②の野菜を加え、さらに炒める。

④野菜がしんなりしたら、①を加えて炒める。Aの調味料を入れ、なじむまで炒める。最後に香りづけのごま油を回し入れたらできあがり。

#### 【給食献立】

ごはん 牛乳 近江牛の韓国風炒め  
揚げかぼちゃ ワンタンスープ

近江八幡市学校給食センター