

給食メニューを

作ってみよう！

韓国風すき焼き

材料（1人分）

豚肉	20.8g
ごま油	0.3g
にんにく	0.08g
しょうが	0.16g
えのきたけ	5.83g
ごぼう	5g
にんじん	12.5g
たまねぎ	24g
にら	4.17g
はくさい	33.3g
りんごピューレ	2.92g
砂糖	2.92g
濃口醤油	6.67g
水	8.33g

作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、えのきは小房に分ける、ごぼうはさがき、にんじん・たまねぎは細いスライス、にら・はくさいは1.5cmに切る。
- ② 油でにんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ③ ごぼう・にんじん・たまねぎを加える。
- ④ 水を加える。
- ⑤ はくさいを加えて味付けをする。
- ⑥ にらを加える。



※韓国風すき焼き

りんごを入れることで甘味が出て、おいしくなりますよ。