

主食・主菜

プルコギ丼



エネルギー444kcal、食塩相当量 0.9g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	300g (2合)
水	2合の目盛りまで
大麦	50g (大さじ4)
水	100g (1/2カップ)
プルコギ丼の具	
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	240g
にんにく	少々
しょうが	少々
酒	小さじ1/2弱
しょうゆ	小さじ1/2弱
ごま油	小さじ1/2
たまねぎ	160g (中4/5個)
にんじん	20g (中1/5個)
酒	小さじ1/2弱
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1強
コチジャン	少々
片栗粉	小さじ1強
水	小さじ2強
ピーマン	28g (中1個)
白いりごま	4g (小さじ2)

料理の特徴

下味をつけた肉と野菜を甘辛い味付けで炒めた韓国料理「プルコギ」をご飯にのせた、ボリュームたっぷりの丼物です。

作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 豚肉は3cm幅に切る。にんにく、しょうがはすりおろし、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは5mm幅に切る。
- 3 ポリ袋に豚肉、カッコ内の食材と調味料を入れてよくもみこみ、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。
- 4 フライパンに3の豚肉を入れて炒め、たまねぎ、にんじんを加えて更に炒める。
- 5 にんじんに火が通ったら酒、砂糖、しょうゆ、コチジャンを加え、煮立たせる。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけたあとピーマンを入れ炒め、ピーマンに火が通ったら、白いりごまを加え仕上げる。
- 7 器に麦ごはんを盛り付け、6の具をのせる。

給食の献立（小学校）



プルコギ丼（麦ごはん）

卵スープ

牛乳

※プルコギ丼にもやし、きのこ類、にらなどを使用してもよいでしょう。

学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会