



主食・主菜		ブルコギ丼	
		<div>料理の特徴</div> <p>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「ブルコギ」をご飯にのせた、ボリュームたっぷりの丼物です。</p>	
エネルギー444kcal、食塩相当量 0.9g			
<div>材料（4人分）</div> ※小学校中学年の量を基にしています。		<div>作り方</div>	
麦ごはん 精白米 水 大麦 水	300g（2合） 2合の目盛りまで 50g（大さじ4） 100g（1/2カップ）	<div>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。</div>	
ブルコギ丼の具 豚肉 （もも肉・肩肉、薄切り） にんにく しょうが 酒 しょうゆ ごま油 たまねぎ にんじん 酒 砂糖 しょうゆ コチジャン 片栗粉 水 ピーマン 白いりごま	240g 少々 少々 小さじ 1/2 弱 小さじ 1/2 弱 小さじ 1/2 160g（中 4/5 個） 20g（中 1/5 個） 小さじ 1/2 弱 大さじ 1 弱 大さじ 1 強 少々 小さじ 1 強 小さじ 2 強 28g（中 1 個） 4g（小さじ 2）		
<div>給食の献立（小学校）</div>			
		<div>ブルコギ丼（麦ごはん） 卵スープ 牛乳</div> <p>※ブルコギ丼にもやし、きのこ類、にらなどを使用してもよいでしょう。</p>	
<div>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。</div>			

※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