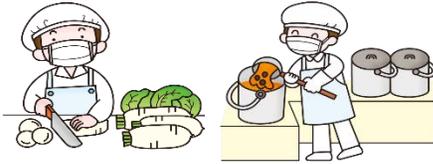


給食メニューを

作ってみよう！



テジプルコギ

材料（1人分）

豚肉	25 g
料理酒	0. 2 g
にんにく	0. 1 g
油	0. 2 g
にんじん	5 g
たまねぎ	15 g
ニラ	1 g
りんごピューレ	0. 5 g
八丁味噌	0. 9 g
レモン汁	0. 16 g
濃口醤油	1. 5 g

作り方

- ① 豚肉は2cmくらいに切り、料理酒で下味をつける。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎは細くスライス、ニラは1cmくらいに切る。
- ③ 油でにんにく・豚肉を炒める。
- ④ にんじん・たまねぎを加えて味付けをする。
- ⑤ 最後にニラを加える。



※テジプルコギとは、牛肉のかわりにテジ「豚肉」を使用したプルコギです。