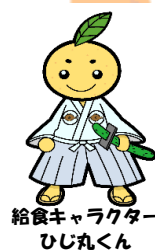


11月

韓国風そぼろ丼



給食キャラクター
ひじくん

この日の給食の 組み合わせ

韓国風そぼろ丼
もずくスープ
牛乳



材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚ミンチ	300g
サラダ油	少々
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
A こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
コチジャン	大さじ1
炒り卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々
ほうれん草	1/2束
ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1
ごはん	4人分

作り方

- ①卵に砂糖、塩を混ぜて炒り卵を作る。
- ②ほうれん草はゆでて2cmくらいに切り、水気をしぼっておく。
- ③フライパンに油をしき、弱火でしょうがとにんにくを炒める。香りが出たら豚肉を入れて炒め酒を入れる。酒を入れても肉がくっつくようなら、追加の酒か水を少々入れる。
- ④肉に火が通ったら、Aの調味料を入れて味付けし、薄ければ砂糖としょうゆをたす。最後にごま油を入れて火を止める。ほうれん草・炒り卵・ごまを入れて混ぜる。
- ⑤ごはんにかけて出来上がり！

コメント

今までのそぼろごはんは、鶏ミンチで和風に作っていましたが、今回は豚ミンチを使い、味付けもピビンバのような韓国風にしてみました。子ども向けに甘めにしていますので、好みによってトウバンジャンを少し入れて、ピリッとさせてもおいしいです。