

## 給食レシピ (ごはん)

### 豚肉と野菜のプルコギ



#### 材料 (5人分)

・豚肉肩ロース	140g	・濃口醤油	15g
・三温糖	10g	・玉ねぎ	100g
・エリンギ	25g	・にんじん	30g
・にら	30g	・ごま油	1,5g
・すりごま	5g		

#### 作り方

- ① 豚肉を濃口醤油と三温糖に漬け込む。
- ② 玉ねぎは櫛切り、エリンギ、にんじんは短冊切り。  
にらは2~3cmのざく切りにしておく。
- ③ ごま油で玉ねぎ、にんじん、エリンギの順番に炒めていく。
- ④ ③に火が通ったら漬けておいた肉を投入して一緒に炒めていく。
- ⑤ 味が薄いようなら醤油と三温糖を足して味を整える。
- ⑥ 最後にすりごまを入れたら完成☆

甘辛い味つけなのでごはんのおかずピッタリです！  
お好みで、春雨和など加えても美味しいと思います！

### 春野菜の豚汁



#### 材料 (5人分)

・豚バラ	50g	・にんじん	20g
・キャベツ	75g	・玉ねぎ	50g
・たけのこ水煮	23g	・さやえんどう	8g
・みそ	45g	・かつお・こんぶ出汁	
・ごま油	5g		

#### 作り方

- ① かつお・こんぶ出汁を取っておく。
- ② 豚バラを先に湯通ししておく。
- ③ 出汁を沸かす。沸いた出汁に豚バラ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツの順に鍋に入れていく。
- ④ 野菜に火が通ったら、みそを入れて味を調える。
- ⑤ 最後にさやえんどうを加え、ごま油で風味をつけたら完成！☆

春らしい豚汁で、旬の食材を取り入れて免疫力アップしましょう！  
さやえんどうは最後に入れると色が鮮やかになります！