

5月8日(月)の給食

832 kcal

kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
プルコギ風	豚もも肉 玉ねぎ ニラ にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖 コチュジャン ごま
もやし の ポン酢和え	もやし きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
塩昆布和え	キャベツ 枝豆 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
味噌汁	さつまいも 油揚げ 青ねぎ 和風だし 味噌
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



プルコギ 불고기

プルコギとは？

プルコギとは「ポル=(皮)」「コギ=(肉)」を意味する。韓国料理で最もポピュラーな肉料理である。日本では肉を焼く料理という焼肉が頭に浮かぶが、ポルコギは焼肉と少し焼肉の中間のような料理である。韓国料理といっても辛い場合が多く、甘いタレを使った味付けが日本人の味覚によく合う。日本国内でも広く知られるようになり、牛肉を使うのが一般的だが本場である韓国では豚肉や鶏肉など様々なバリエーションがあります。

— プルコギの特徴 —

食材	味付け	食べ方
メインとなるのは牛肉の薄切り。さらに、タマネギやニンジン、パプリカなどの野菜もたっぷり使います	甘い漬けダレが味の決め手。韓国の水あめやハチミツ、タレで甘みを出し、肉が茶色になるときまでタレを漬けておくのがポイント!!	タレの染み込んだ牛肉はごはんや相性抜群です。サンチュ(韓国のカッパレタス)と一緒に食べることもある。