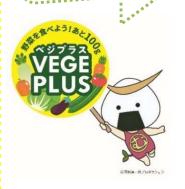
野菜たっぷりプルコギ

レシピ作成:登米栄養士会 保育部会

野菜をたっぷり食べら れる人気のメニュー!





(1人分当たり)

野菜の量

食塩相当量

100g

1.1g

材料(2人分)

・豚肉(薄切り)	1200
・人参	60g
・玉ねぎ	80g
・にら	20g
・えのきたけ	40g
・ごま油	4g
・コンソメ	2g
<下味>	

・醤油

6g

・砂糖 6q

・味噌 8g

・根生姜(すりおろし) 適量

・白すりごま 4g

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、下味をもみこむ。
- ② フライパンにごま油をひき、①の豚肉を炒め、火が通ったら 取り出す。
- ③ 人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、にらとえのきたけは食べ やすい大きさに切る。
- ④ ②のフライパンに、人参・玉ねぎ・にら・えのきたけを加え炒 め煮にする。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、豚肉を戻し、さらに炒めてコンソメ で味を整える。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・野菜が苦手でも食べやすい、保育所で 子ども達に人気のメニュー。
- ・肉に下味をつけることで、適塩でも味を しっかり感じることができます。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



- ·にら (登米市)
- ・玉 ねぎ(登米市)

·人参(登米市)

(発行:宮城県石巻保健所)