主菜

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）	120g
・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	6g
・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）