

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

さつま芋と梨のプルコギ

■材料 4 人分

豚バラ肉	250g
さつま芋	1/3本
たまねぎ	中1コ
にんじん	1/3本
にら	1/2束
梨	1/4コ
塩・こしょう	少々
コチュジャン	お好みで

■A

油	大さじ1
にんにくおろし	小さじ1
しょうがおろし	小さじ1

■B

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
焼肉のたれ（市販）	大さじ2
白ごま	大さじ1

■作り方

- ① 豚バラ肉…5cm位に切る。
さつま芋…皮つきのまま、3cm位の拍子木切り。
(下茹でしておく。)
たまねぎ…半分に切り、スライス。
にんじん…3cmの短冊切り。
にら…3cmに切る。
梨…皮をむき、芯をとってすりおろす。
- ② フライパンにAを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
豚バラ肉・にんじん・たまねぎ・さつま芋・にらの順に炒める。
- ③ すりおろした梨とBを加えて、塩・こしょうで味を調える。お好みで、コチュジャンという韓国の唐辛子味噌を加えても美味しいです。



※ プルコギは肉を甘いタレで漬け込み、下味をつけてから焼く韓国料理の焼肉です。地場産のさつま芋を入れてボリュームをだし、梨のすりおろしを隠し味に使い、味に深みをだします。農林水産省主催のコンクールの生産局長賞のメニューです。