

給食室だより



大阪市立内代小学校

4月号

一昨日、36名の可愛い1年生が入学して来られました。
にぎやかな新学期が始まりました。

今年度も内代小学校の皆さん
成長を楽しみに頑張って参りたいと思います。

今日は通勤、通学の皆さん
お弁当や夜ご飯の一品にもなる美味しいプルコギの
簡単レシピを紹介します。

材料 (二人分)

牛肉こま切れ	200 g
ニンニク	1カケ みじん切り
玉ねぎ	中1/4個 細切り
ピーマン	中1個 細切り
ごま油	適量
白ごま	適量
すりごま	適量

調味液

砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
コチュジャン	小さじ1

※あらかじめ混ぜておく

作り方

1. フライパンでごま油を熱しニンニクを香りよく炒める。
2. 牛肉を炒め、牛肉に火が通ったら
3. 玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、野菜が炒まったら
4. 調味液を絡ませ熱が通ったら
5. 最後に白ごま、すりごまを加えてまぜる。

サンチェやレタスで巻いても美味しいです！