



## 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の  
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、通学の皆さんの  
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	200g	
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！