甘辛味でごはんに
よく合います

プルコギ丼

＜材料＞　大人２人子ども２人分

豚肉	180ｇ
玉ねぎ	1/2個（スライス）
人参	1/4本（短冊切り）
春雨	30ｇ
チンゲン菜	１株（ざく切り）
油	適量
○水	150cc
○砂糖	1.5ｇ
○醤油	10ｇ
○みりん	2.5ｇ
○にんにく	少々
○炒りごま	少々
○ごま油	少々

＜作り方＞
①春雨を茹でる
②豚肉を炒める
③人参、玉ねぎを加えて炒める
④チンゲン菜を加える
⑤○を合わせて味付けする
⑥ごはんに乗せる

野菜は、ピーマン、きのこ類など入れても美味しいです
子ども達の好きな甘辛味で、苦手な野菜も食べやすくなります

カレー味は最強

ピーマンもやしカレー炒め

＜材料＞　大人2人子ども2人

もやし	1PK
人参	1/4本（千切り）
ピーマン	２個　（千切り）
ベーコン	２枚
油	適量
○醤油	８ｇ
○塩	少々
○カレー粉	少々

＜作り方＞
①野菜類を順番に炒める
②ベーコンを加えて炒める
③火が通ったら、○で味付けする

野菜炒めにカレー粉を加えると、苦手な野菜も食べやすくなります
カレー粉だけでなく、醤油を少し加えるのが美味しさのポイントです