

新献立の紹介～給食ができるまで～

7月13日(月) 西前小学校

豚肉のコチジャン炒め



《使用食材》



豚肉



たまねぎ



にら



にんじん



はるさめ



調味料

《材料》1人分

豚肉	50 g
たまねぎ	40 g
にら	10 g
にんじん	8 g
にんにく	0.1 g
はるさめ	3 g
米白絞油	0.7 g

《調味料》1人分

しょうゆ	2.5 g
砂糖	1 g
酒	1 g
食塩	0.1 g
コチジャン	1.3 g
ごま油	0.3 g

《調理の様子》



弱火でにんにくを炒める。



豚肉をほぐしながら炒める。



たまねぎ、にんじんを炒める。



はるさめ・にら・ごま油を入れ、さらに炒めてできあがり。



肉・野菜が炒まったら、調味する。

