



給食簡単大人気メニュー

五位堂保育所



暑い時期は、大人も子どもも食欲がなくなりがちですね。汗をかき体力を消耗している時こそ、子どもの大好きな『丼ぶり』メニューはいかがでしょう？

夏にぴったり プルコギ丼



《 材料 》 (4人分)

- ・牛肉 (こま切れ) 200g
- ・たまねぎ (うす切り) 1個
- ・にんじん (短冊切り) 1/3本
- ・にら (4cm位に切る) 1/4束

《 調味料 》

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ5
- ★ゴマ油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・中華のもと 小さじ1

《 調理過程 》 まずは、野菜を切っておく

- ① 調味料を合わせて、牛肉を漬けこむ
- ② ①を炒めて、たまねぎ・にんじんを加える
- ③ 火が通ったらニラを加えごま油を入れる
- ④ ご飯にのせて、出来上がり！

～ ニラの効能 ～

- ・疲労回復・風邪予防・皮膚や粘膜の保護などです

《子どものつぶやき》

「にら」と「ねぎ」ってよく似てる？
ニラは、ぺっちゃんこなんだよ。

