

主菜	韓国風肉じゃが
-----------	----------------



料理の特徴

肉じゃがにコチジャンを加えて、韓国風にアレンジしました。コチジャンは甘辛い味が特徴で、唐辛子みそともいわれる韓国の調味料です。コチジャンやにんにく、ごま油で風味づけすることで、塩分量を抑えられます。

エネルギー138kcal、食塩相当量 1.0g

材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。

作り方

炒め油	小さじ 1/2
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	100g
糸こんにゃく	100g
にんじん	60g (小 1/2 本)
たまねぎ	100g (1/2 玉)
水	適量
じゃが芋	200g (中 2 個)
長ねぎ	20g (1/5 本)
酒	小さじ 1/3 弱
砂糖	大さじ 1 と 1/3
しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
〔 にんにく コチジャン〕	少々
ごま油	小さじ 1 弱
白いりごま	小さじ 1/2 強
	大さじ 1

- 1 豚肉は 4cm 幅に切る。糸こんにゃくは下ゆでして適当な長さに切る。にんじんは 0.5 cm 幅のいちょう切り、たまねぎは 1/2 に切ってからくし切り、じゃが芋は一口大の乱切り、長ねぎは 0.5 cm 幅の斜め切りにする。にんにくはすりおろし、コチジャンと合わせておく。
- 2 鍋に油、豚肉を入れて炒める。糸こんにゃく、にんじん、たまねぎを入れて更に炒める。
- 3 水を入れ、弱火にして煮込む。
- 4 途中、じゃが芋、長ねぎ、調味料を入れて煮込む。
- 5 にんにくと合わせておいたコチジャンを入れる。
- 6 よく味が染みたら、ごま油を回し入れ、ごまを入れて仕上げる。

給食の献立（中学校）



- 麦ごはん
しそこんぶふりかけ
パオズ
韓国風肉じゃが
中華スープ
牛乳
*青みとして、さやいんげんや絹さやを使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て 1 人分です。