

『豚肉のコチュジャン炒め』

レシピ提供: 大阪市立小・中学校

1人分: 132kcal 食塩相当量0.7g



【材料(4人分)】

- | | | |
|--------------------|-----|-----------------|
| ・豚肉炒め用 … 200g | A { | ・砂糖 … 小さじ1と1/2 |
| ・大根 … 200g(1/6本程度) | | ・濃口しょうゆ … 大さじ1弱 |
| ・にんにく … 1片 | | ・コチュジャン … 小さじ1 |
| ・油 … 大さじ1/2 | | |

ポイント

- ・大根は少し歯ごたえを残すと食感を楽しめます。
- ・豚肉には疲労回復に大切なビタミンB1、大根には風邪予防に大切なビタミンCが豊富で、ごはんによく合う1品です。



【作り方】

- ① 砂糖、濃口しょうゆ、コチュジャンを合わせる(A)。
- ② 豚肉は一口大、にんにくはみじん切り、大根は皮をむき短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ炒める。にんにくの香りがたったら、豚肉を入れて火が通るまで炒める。
- ④ ③に大根を加えて、大根が透き通るまで炒め、Aの調味液で味付けをする。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】

大阪市立茨田西小学校 栄養教諭 仲井先生(写真左から2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田西校区
安藤さん(写真左)・小川さん(写真右から2番目)涌田さん(写真右)