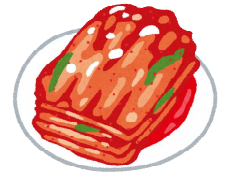


きゅうしょく 給食おすすめレシピ

《フルコギ》



ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

ぎゅうにく ぶたにく 牛肉・豚肉スライス	170g
たまねぎ	150g(1/2玉ほど)
りんご	7g(小さじ2ほど)
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2

- ① たまねぎはうす切り、りんご(りんごジュースでもOK)はすりおろしておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、肉とたまねぎを入れ、塩をふり、肉の色が変わるまで炒める。
- ③ りんごと★の調味料を加え、さとうが溶けるまで炒める。