

# ポルコギ 丼



給食バージョンの美味しいポルコギ丼です!

ごま油の良い香りで食欲も増しますよ~。

## 材料 (1人分)

- ・ごはん
- ・牛もも肉 50g
- ・たまねぎ 40g
- ・にんじん 10g
- ・ピーマン 5g

## 調味料 (1人分)

- ・ごま油 1g
- ・砂糖 4g
- ① 濃口しょうゆ 4g
- ・鶏がらスープの素 1.3g

## 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを細切りにする。
2. ごま油を熱し、牛肉を炒め、野菜を加える。  
水を野菜がかるる程度入れ、柔らかく煮る。
3. ① を入れ、軽く煮て味を付ける。
4. ごはんの上に、3ものをせて完成!!!

