



つばい ゆうすけ
坪井 佑介くん(西山2)



虫歯0本

7月18日実施

これからも自分の歯を
大切に守っていこう!!



かんざわ ゆき や
官沢 幸弥くん(上蓬田)



とおの さき
遠野 咲ちゃん(下蓬田)



えんどう しゅうや
遠藤 秀也くん(小平)



今月のメニュー プルコギ

- 材料(4人分)**
- ブルコギソース.....150g
 - 牛 肉.....400g
 - にんじん.....1/2本
 - 玉 ねぎ.....1個
 - 赤パプリカ.....1/2個
 - ピーマン.....1個
 - に ら.....1/2束
- ※サンチュ.....8枚程度
いりごま.....適量

- 作り方**
- ①にんじん、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは細切り。にらは3cmの長さに切る。
 - ②牛肉をブルコギソースに30分ほど漬けておく。
 - ③熱したフライパンにごま油を加えて②を炒め、お肉に火が通ったら①を炒める。仕上げに炒りごまをふりかけたら完成！食べる際はサンチュに巻いても美味しいです！

プルコギとは韓国料理の一つで、薄切りにした牛肉を甘い辛いタレで漬け込み、野菜と一緒に焼いたり煮たりする料理のことです。お肉にしっかり味を付けることで野菜もたくさん食べられます。市販のプルコギソースを使うことで簡単に作ることが出来ます。これからの暑い時期、プルコギでご飯をもりもり食べてスタミナをつけて行きましょう！

1人分の 栄養価	エネルギー 192 (kcal)	タンパク質 20.9g	脂質 7.1 g	炭水化物 10.4 g	食塩相当量 1.8 g
-------------	---------------------	----------------	-------------	----------------	----------------