

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: キムチごはん (338kcal)



材料 (4人分)

	米	…2合
A	しょうゆ	…小さじ2杯
	酒	…小さじ1杯
	ぶた肉うす切り	…160g
	しょうが	…少々
	にんじん	…30g
	ぜんまい水煮	…40g
	白菜キムチ	…50g
	ごま油	…小さじ1杯
B	さとう	…小さじ1杯
	しょうゆ	…小さじ1杯
	みりん	…小さじ1杯
	ねぎ	…20g程度

作り方

- 1 米を洗ってAの調味料を入れた後、水をややひかめてすし飯程度の水加減をしておく。
- 2 にんじん、ぜんまいは食べやすく切る。白菜キムチは軽く漬け汁を絞ってザク切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱してぶた肉としょうがを炒め、色が変わったらにんじん、ぜんまいを入れて炒める。
- 4 白菜キムチとBの調味料を入れて具の味つけし、煮汁ごと炊飯器に入れて炊飯する。キムチごはんが炊き上がったところに小口切りのねぎを混ぜ合わせたら完成。ねぎはキッチンペーパーで水気をとっておきましょう。

ピリ辛が好みの場合は、キムチの漬け汁を少し加えると、より刺激的な味になります。