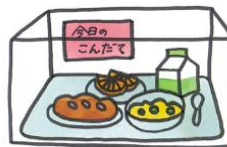


< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ぶたキムチどんぶり (502kcal)



材料 (4人分)

米(ご飯)	…2合半(4人分)
ぶた肉	…120g
にんじん	…50g
たまねぎ	…150g
もやし	…100g
えのきたけ	…40g
白菜キムチ	…80g
ねぎ	…40g
鶏卵	…3個
ごま油	…大さじ1/2杯
塩・こしょう	…少々
さとう	…小さじ1杯
A しょうゆ	…大さじ2杯
みりん	…大さじ1杯

作り方

- 1 にんじんは銀杏切り、たまねぎはくし形、えのきたけは食べやすく切る。
- 2 フライパンにごま油を熱してぶた肉を炒める。ぶた肉に火が通ったら白菜キムチを入れて一緒に炒める。
- 3 にんじん、たまねぎを入れて炒め、塩・こしょうする。
- 4 たまねぎが透明になってきたら、もやし、えのきたけとAの調味料を入れてさらに炒める。
- 5 たまごを溶いて流し入れ、小口切りのねぎを散らす。卵に程良く火が通ったところで、どんぶりによそったご飯にかける。

白菜キムチの漬け汁を少し入れると辛味がききます。その場合は塩を控えてください。