

学校給食レシピ集

～ たくあん入り豚キムチ丼 ～



【材料】 4人分

- 豚ばら肉 140g
- 酒 少々
- にんじん 50g
- 玉ねぎ 90g
- にら 25g
- 白菜キムチ 70g
- たくあん 50g

- しょうゆ 小さじ1/2
- 三温糖 小さじ1
- 鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/4
- ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉に酒をかけて揉みこむ
- ② 野菜を切る
にんじん →短冊切り
玉ねぎ →繊維にそってスライス
にら →2cmの長さに
白菜キムチ→食べやすい大きさにザク切り
たくあん →千切り
- ③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒める
- ④ 野菜を入れて炒める
- ⑤ しょうゆ、三温糖、鶏がらスープをいれて調味する
- ⑥ ご飯の上にかける

※辛いものが苦手な方は、キムチをいれる量を減らして、味をみてしょうゆを足してください
辛い物がお好きな方はキムチを増やして、しょうゆの量を減らしてもいいですね

千切りたくあんを入れることで
ポリポリとした食感が加わり、
しっかりと噛んで食べる意識が
できます

