

# 学校給食レシピ集

## ～ たくあん入り豚キムチ丼 ～



### 【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

### 【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 |

※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

