

5月

キムたくごはん



この日の給食の 組み合わせ

牛乳
キムたくごはん
わかめスープ
ハンバーグのおろしかけ

材料（4人分）

—食材—	—分量—
ごはん	茶碗4～5杯分
キムチ	60g
たくあん	60g
豚肉	50g
ベーコン	20g
葱	20g
おろしにんにく	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	少々
濃い口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1/2
ごま	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ①たくあんは、細めのせん切りにする。豚肉・ベーコンは1cm幅に切り、葱は小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、豚肉・ベーコンを入れて炒める。
- ③キムチ・たくあんも入れて炒めたら塩気を見ながら、調味料を入れる。
- ④葱を入れて味をととのえたら、火を切りごはん混ぜ、ごまをふる。

コメント

キムチやたくあんが入った混ぜごはんですが、豚肉やベーコンも入れると、コクやうま味が出ておいしくなります。キムチの辛さによって、入れる量や調味料を加減してください。