

11月

キムタク炒め

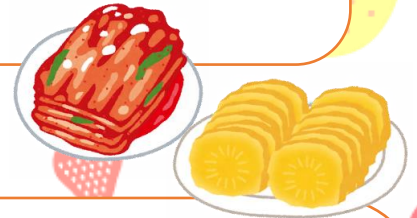


給食キャラクター
ひじろくん



この日の給食の 組み合わせ

牛乳
ごはん
えびとたまごのスープ
キムタク炒め



材料（4人分）

—食材—	—分量—
豚もも肉	140g
ベーコン	2枚
たまねぎ	小1/2個
にんじん	中1/2個
白ねぎ	1/2本
厚揚げ	50g
キムチ	30g
たくあん	20g
油	適量
おろしにんにく	少々
中華スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
コチジャン	少々
ごま油	小さじ2

A

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、白ねぎは斜め切りにする。
厚揚げ、キムチ、たくあんも食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚もも肉、ベーコン、にんにくを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、厚揚げ、白ねぎを順に入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、キムチ、たくあんとAを入れてさらに炒め、味がなじんだら出来上がり。

コメント

キムタク炒めは、「キムチ」と「たくあん」を使った炒め物です。漬物が苦手な子どもは多いですが、キムタク炒めは給食の人気メニューです。