給食のレシピをご家庭で！！

人気のキムチごはん！

2020/7/7

キムチごはん

材料（3～4人分）		切り方や準備
米	2 合	洗って定量の水に炊飯器に浸漬しておく。
豚肉（ｽﾗｲｽ）	60 g	お肉に酒をふっておく。
清酒	大さじ 2	
白菜キムチ	80 g	
にんじん	1/3 本	せん切り
むき枝豆	20 g	
しょうが	1 かけ	みじん切り
ごま油	大さじ 1	
砂糖	小さじ 2	
しょうゆ	小さじ 1	
チキンコンソメ	小さじ 1	
食塩	ひとつまみ	

調 理 方 法

① 豚肉に酒をふっておく。

② フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを炒めて香りをだす。

③ 豚肉を入れて炒め、にんじん、白菜キムチを入れて炒める。

④ 調味料を入れて味付けし、むき枝豆を加える。（濃い味の具ができます。）

⑤ 米を浸漬していた炊飯器に④を入れて、炊く。

※ 米だけでなく、給食では米粒麦を１割程度入れて炊いています。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。