

人気の給食レシピを紹介します♪

★豚キムチ丼★



もやしや白菜などの野菜をたくさん加えるので、野菜が摂取できます



※写真は中学校の盛り付け量になります。

栄養価 (1人分)

エネルギー	467kcal	たんぱく質	14.7g
カルシウム	71mg	鉄	1.8mg

調理のポイント



キムチによって辛さも違うので、キムチの汁や調味料で味を調えます。

材料 (4人分)

ごはん	4人分	
ごま油	4.0g	(小さじ1)
にんにく	5.0g	(小さじ1強)
しょうが	4.0g	(小さじ1)
豚肉	120.0g	
にんじん	60.0g	(7cm)
たまねぎ	120.0g	(1/2個)
キムチ	120.0g	
はくさい	160.0g	(1枚)
もやし	160.0g	(1袋弱)
砂糖	2.0g	(小さじ1弱)
食塩	1.2g	(小さじ1/5)
しょうゆ	14.0g	(小さじ2強)
コチュジャン	8.0g	(小さじ1強)
長ねぎ	25.0g	(10cm)
にら	40.0g	(4本)
白ごま	4.0g	(小さじ2)

(切り方)

にんにく・・・みじん切り
しょうが・・・みじん切り
たまねぎ・・・1/2くし切り
にんじん・・・短冊切り
はくさい・・・短冊切り
長ねぎ・・・斜め小口切り
にら・・・4cm

(作り方)

- ① ごま油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ② ①に、にんじん・たまねぎ・キムチを加えて炒め、にんじんに火が通ったら、はくさい・もやしを加えて調味料を加える。
- ③ 長ねぎ・にらを加えてごまを入れる。
- ④ ごはんに豚キムチをかける。