

キムタクごはん

【材料:4人分】

{ 豚肉せん切 …………… 60g
ごま油 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1/2
白菜キムチ …………… 60g
大根漬け(せん切) …… 40g
白ごま …………… 小さじ2
ごはん …………… 620g
(米約2合分)



豚肉とキムチの風味と大根漬けのバリバリ触感が人気のまぜごはんです。給食では、辛みの少ないキムチを使用しています。ご家庭で作る場合は、キムチの辛さや塩分に合わせて、キムチの量を加減してください。

【作り方】

- ① フライパンでごま油と豚肉を炒めて、しょうゆで味付けをする。
- ② ①に荒く刻んだ白菜キムチ・せん切にした大根漬けを加えて炒め、白ごまをふる。
- ③ 炊きあがったごはんに、②を混ぜ合わせて、できあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー55Kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.2g 食塩相当量2g