



キムチごはん

○材料（4人分）

お米	2 合
サラダ油	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
にんにく、しょうが（みじん）	1/2かけずつ <small>（チューブタイプでもOK）</small>
豚こま肉（一口大）	70 g <small>（給食ではバラ肉を混ぜています。）</small>
酒（臭み消し用）	少々
人参（短冊切り）	40 g
玉ねぎ（半分のスライス）	40 g
大豆（ゆでてみじん切り）	15 g
白菜キムチ（一口大）	60 g
ホールコーン	40 g
醤油	小さじ 1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
ごま油（仕上げ用）	小さじ 1
小松菜（ゆでて1cm）	1/2 株

○作り方

前日：大豆を水に浸しておく。

①お米を炊く。

★水の量をかためにして、サラダ油を入れて炊く。

②野菜、キムチ、肉を切り、肉は酒をふる。

③大豆、小松菜をゆでる。

④大豆はみじん、小松菜を1cm程度に刻む。

⑤フライパンにごま油を入れ、中火にかける。

⑥にんにく、しょうがを入れる。

⑦香りがしてきたら肉を入れて炒める。

⑧肉の色が変わってきたら、人参、玉ねぎを入れてさらに炒める。

⑨人参が柔らかくなったら、キムチ、コーンを入れ、醤油で味付ける。

⑩火を弱火にして炊きあがったご飯を入れて混ぜる。

⑪塩、こしょうで味を調え、風味付けのごま油を鍋肌から入れる。

⑫小松菜を混ぜる。

★ポイント★

★サラダ油を入れてご飯を炊くことで、ほぐれやすくなります。

★給食では、成長に大切な鉄分や植物性たんぱく質の摂取のため大豆を入れていますが、ご家庭で豆を煮るのは大変だと思いますので、抜いても大丈夫です。

★給食用の大量調理のレシピをご家庭用にアレンジしています。

ご家庭で調理いただく場合は、量や調味料を好みで加減してください。



ぜひご感想を
お寄せください。

