

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。

今回は、給食メニューひとつ「ぶたキムチ丼」です。ピリ辛の味付けで、ごはんがすすみます。野菜もたっぷり入っているので、ヘルシーです。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

豚キムチ丼の具（4人分）

材料 4人分	ぶた肉（小間）	50g
	しょうが	ひとかけ（みじん切り）
混ぜておく★	にんにく	ひとかけ（みじん切り）
	にんじん	1/2本（千切り）
	玉ねぎ	1個（スライス）
	白菜キムチ	100g
	にら	1/2束（1cm）
	長ねぎ	1本（ななめ切り）
	キャベツ	1/4玉（太めの千切り）
	りよくとうもやし	80g
	たけのこ水煮	40g（短冊切り）
	油	適量（炒め油）
	さとう	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	食塩	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

作り方

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ②香りがたったら、豚肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④しんなりしたら、たけのこ、キャベツ、キムチ、長ねぎ調味料を加える。
- ⑤キャベツ、長ねぎがしんなりしたら、にらを加えてサッと炒める。
- ⑥水溶き片栗粉を加えて、仕上げる。

*白菜キムチは、メーカーによって塩分や辛さが異なります。しょうゆやコチュジャンの量は、味を見ながら加減してください。野菜は、白菜・きのこ類（エリンギ、しめじ、生しいたけ）を加えてもおいしいです。

*大豆の水煮を加えると、さらに高たんぱくでボリュームアップします。大豆水煮は、ミキサーor包丁で刻んで入れると、違和感なく食べやすくなります。

*仕上げに、いりごま（白）やごま油を加えると、風味がさらによくなります。

*ご家庭でアレンジをして、辛さが欲しい時は、コチュジャンを加えてもおいしいです。