

家庭でできる学校給食メニュー

キムタクごはん

《材料》 4人分

精白米	300g (2合)
豚バラ肉	100g
白菜キムチ	80g
千切り大根漬(たくあん)	80g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1



《作り方》

材料の下処理
 精白米はとぎ、炊く
 白菜キムチ・豚肉→2cm幅に切る
 キムチの汁は取っておく。

フライパンにごま油を敷き、豚肉を炒める。キムチ(汁ごと)とたくあんを加え、軽く炒め、しょうゆで味を調える。

炊きあがったごはんを混ぜる。



《ポイント》

豚肉の代わりにベーコンを使用してもおいしいです。
 ごま油で炒めることでコクが出ます。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
407	9.0	10.6	18	1.1	3
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.16	0.03	6	1.2	2.9	