



【豚キムチ丼（具）】



【中学校の分量・4人分】

豚肉	160g
りよくとうもやし	200g
たまねぎ	160g…くし切り
にんじん	100g…せん切り
キムチ	80g…一口大に切る
にら	80g…2～3cm幅に切る
☆こいくちしょうゆ	13g(小さじ2)
☆清酒	4g(小さじ1)
☆食塩	1g(小さじ1/6)
☆こしょう	適量
☆ポークブイヨン	8g(小さじ1強)
なたね油	4g(小さじ1)
ごま油	2g(小さじ1/2)
でんぷん(片栗粉)	12g(大さじ1弱)…水で溶く



【キムチ丼（ご飯）】

米 3合(450g)…洗って吸水させ炊く
(水 675cc)

※水の量は、炊飯器の3合の線を目安にしても構いません。
※給食での1人あたりは米100gです。

【作り方】

- フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通れば、にんじん・たまねぎを入れ炒める。
- にんじん・たまねぎがやわらかくなれば(1)にもやしを入れ、炒める。
(野菜から出た水分が多ければすくいとる。)
- ☆の調味料を入れ、にら・キムチを入れてさっと炒める。
- でんぷんを入れて火を通し、最後にごま油を入れる。
- 器にご飯をよそい、豚キムチ丼の具(4)を盛りつけたら、出来上がり。

♡ ここがポイント ♡

- キムチのピリ辛具合とごま油の香りで、季節を問わずおいしくいただける味付けになっています。
- 調理の最後に入れるごま油は、フライパンのふちにそって回し入れることで、香ばしい香りが広がります。
- 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。にらの香り成分の硫化アリルと結合することで、疲労回復が期待されます。