

給食レシピ

「キムタク丼」

令和6年6月20日の給食で提供

● 材料(小学生・4人分)

豚肉……………120g
白菜キムチ……………70g
つぼ漬け……………70g
うす口しょうゆ……………小さじ1強
酒……………小さじ1/2 強
サラダ油……………小さじ1/2
ごま油……………少々
ごはん……………茶碗4杯分



● 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜キムチとつぼ漬けは、汁をきり、大きければ食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚肉をいため、火が通ったら白菜キムチとつぼ漬けを入れる。
- ③ 少しいためたら、調味料で味をつけ、最後にごま油を回し入れる。
- ④ ごはんを茶碗に盛り、③の具をのせる。

☆☆☆☆食育のポイント☆☆☆☆

- ・ 白菜キムチ、つぼ漬けなどの発酵食品は、免疫力を高める効果があります。
- ・ ねぎを入れて作ったり、温泉卵をのせたりして食べてもおいしいです。