

★キムタクごはん

◆材料（4人分）

- ・豚肉うす切り : 200 g
- ・たまねぎ : 100 g
- ・にんにく : 10g
- ・しょうが : 10 g
- ・こい口しょうゆ : 小さじ 2
- ・砂糖 : 小さじ 1
- ・白菜キムチ : 100 g
- ・たくあん : 50 g
- ・豆板醬 : 少々
- ・炒め油 : 小さじ 1
- ・ごはん : 適量



◆給食の献立例

キムタクごはん 牛乳
米パスタサラダ
じゃがいもだんご汁

◆作り方

- ① 豚肉は 3cm カット、にんにくとしょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、たくあんはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒めて一旦皿に取り出す。
- ③ たまねぎを炒め、しんなりしたら②の豚肉、白菜キムチ、たくあんを加え、調味料を入れて炒め合わせる。
- ④ ごはんに③をのせる。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター