

～キムたくごはんのレシピ～

材料		切り方など	1人分(g)
米	}	炊く	50
麦		炊く	10
酒			1.6
塩			少々
水			適量
サラダ油	}		0.2
豚こま肉		食べやすい大きさ	10
にんじん		千切り	8
はくさいキムチ漬け		食べやすい大きさ	12
たくあん		千切り	12
ごま油			0.5



【作り方】

1. 酒、塩を加えてごはんを炊く。ごはんは米と麦を混ぜて炊く。
2. キムチの汁をしぼり、しぼり汁に豚肉を漬け込む。
3. 油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。
4. 汁を切ったキムチ、たくあんを加えてさらに炒める。
5. 1のごはんに4をまぜ合わせる。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。



キムチの汁をしぼることで、辛いものが苦手な人にも食べやすくなります！給食のごはんはお米に麦をまぜていますが、お米のみでも美味しくできます！