



令和元年12月13日（金）の献立より

## キムチクッパ

<材料> 4人分

ごはん4杯分

サラダ油小さじ1 豚肉100g（こま切れ・しょうゆ小さじ1/2をまぶす）

にんじん40g（中1/5本・たんざく切り） たけのこ水煮20g（たんざく切り）

えのきだけ40g（ほぐして3cm幅に切る） 白菜キムチ80g スープ640g

卵2個 長ネギ40g（1/3本・斜め薄切り） にら20g（2cm幅に切る）

★みりん小さじ1 酒大さじ1/2 塩小さじ1/2

こしょう少々 しょうゆ大さじ1/2

片栗粉小さじ2（水で溶く）

<作り方>

- ① サラダ油で豚肉、にんじん、たけのこを炒め、スープを加えて煮る。
- ② えのきだけ、キムチを加えて煮る。★の調味料を加える。
- ③ 水で溶いた片栗粉を加え、割りほぐした卵を回し入れる。
- ④ 長ネギ、にらを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ どんぶりにごはんを盛り、④のスープを加えて、温かいうちにいただく。

キムチの種類（メーカー）によって辛さや塩分が異なるため、調味料は味見をしながら加えましょう♪



## おからとチーズの包み揚げ

<材料> 4人分

サラダ油小さじ1 豚ひき肉30g（しょうゆ・酒を各小さじ1/3まぶす）

にんじん30g（中1/6本・みじん切り） 玉ねぎ70g（中1/3個・みじん切り）

おから45g 牛乳30～40g ピザ用ミックスチーズ40g

★砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1

ぎょうざの皮4枚（14cm） 小麦粉適量（水で溶く） 揚げ油適量

<作り方>

- ① サラダ油で豚ひき肉を炒めて色が変わったらにんじん、玉ねぎを加えて炒め、★の調味料を加える。
- ② おからを入れてさらに炒める。火をとめて粗熱をとる。
- ③ 牛乳を加えてなじませ、チーズを加えて混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮に包み、水で溶いた小麦粉で端をとめ、油で揚げる。

学校では、大きいぎょうざの皮を使用しましたが、手に入りにくい場合は、春巻きの皮などで代用できます。皮の大きさによって、中に詰められる具の量も変わってくるので、調節が必要です。また、平べったい形に包み、少ない油で揚げ焼きにしてもOKです。

