

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【キムタクご飯】

＜材 料 2人分＞ 1人分エネルギー288kcal 塩分相当量0.6g

ごはん ごはん 300g (2杯)

豚もも肉 25g

つぼ漬け (たくあん) 20g

白菜キムチ 20g

ごま油 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/3

砂糖 小さじ1/3



＜作り方＞

- ① 豚肉はせん切りにします。
- ② つぼ漬け、白菜キムチは細かく刻みます。
- ③ ごま油で豚肉を炒め、火が通ったら細かく切ったつぼ漬け (たくあん)、キムチを入れて炒めます。
- ④ しょうゆ、砂糖で味付けします。
- ⑤ ごはんにまぜて完成です！

＜コメント＞

キムチとたくあん (つぼ漬け) で「キムタク」です♪

＜調理のポイント＞

しょうゆ・砂糖はキムチやつぼ漬けの味によって加減してください。