

<きゅうしょくレシピ>

豚キムチ



材料(4人分)

| | |
|-------------|------|
| 豚もも肉 | 200g |
| 酒 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| しょうが(みじん切り) | 大さじ1 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| たけのこ水煮 | 50g |
| キムチ | 50g |
| キャベツ | 200g |
| チンゲン菜 | 50g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 鶏がらスープ | 小さじ1 |
| 白みそ | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |



作り方

- ① 豚肉を酒、しょうゆ、しょうがに漬け込む。
- ② たまねぎは半分にしてうす切り、たけのこは短冊切り、キャベツは色紙切り、チンゲン菜は葉と軸に分けて2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、①の豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ、たけのこ、キムチ、キャベツ、チンゲン菜の軸を順に加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、鶏がらスープと合わせておいた調味料を加え、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ チンゲン菜の葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

9月6日に予定していた給食メニューです。豚肉を使った「元気いっぱいメニュー」で、ごはんと一緒に食べると、体のなかでエネルギーがすばやく作られます。辛いのが苦手な人は、キムチの汁を切って使ってください！

