

<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！

