



つく
きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

いっしょ た
ごはんと一緒にモリモリ食べよう!

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

ごはん

- こめ ごうぶん
米…2合分

ぐ さい
具 材

- ぶた にく
豚ひき肉…60g
- はくさい
白菜キムチ…80g
- たくあん…60g
- にんじん
人参…20g
- あお
青ねぎ…40g
- ガーリックパウダー…0.4g
- うすくち ゆ
淡口しょう油…8g
- さとう
砂糖…2g
- あぶら
ごま油…4g

どん
キムタク丼



つく かた
作り方

- こめ あら すいはんき い た
① 米を洗って、炊飯器に入れて炊く。
- はくさい にんじん せんぎ あお こぐちぎ
② 白菜キムチ、たくあん、人参は千切りに、青ねぎは小口切りにする。
- あぶら い ねっ ぶた にく はくさい
③ フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、白菜キムチ、ガーリックパウダーを入れて炒める。
- にんじん い いた あお
④ 人参を入れて炒め、しんなりしたら、たくあん、青ねぎ、Aの調味料を入れて炒める。
- うつわ はん も
⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。