



つく きゅうしょく 作ってみよう給食レシピ

どん キムタク丼

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- ごはん…米2合分
- 豚ひき肉…60g
- 白菜キムチ…80g
- たくあん…60g
- にんじん…20g
- ガーリックパウダー…0.4g
- 淡口しょう油…大さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1
- ごま油…適量



つく かた 作り方

- ① 米は洗って、炊飯器で炊いておく。
- ② 白菜キムチをざく切りに、たくあん、にんじんは千切りにしておく。



- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、ガーリックパウダー、白菜キムチ、にんじんを入れて中火で炒める。



- ④ 肉に火が通ったら、たくあん、砂糖、しょう油を入れてさっと炒める。



- ⑤ ごはんを器に盛り、④をのせたら、できあがり!

仕上げに、いりごまや系唐辛子をのせたら映えます!

キムタク丼ってなんだ!?



キムチやたくあんのメーカーによって、塩分濃度が違うので、味を見てお好みで調整してください。

ぶたにく いた
豚肉といかのガーリック炒め

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- ぶた にくうすぎ 豚もも肉薄切り…120g
- きりいか…40g
- キャベツ…140g (約3枚)
- にんじん…20g
- しろネギ…40g (約1/2本)
- りょうりしゅ しょうしょう 料理酒…少々
- ガーリックパウダー…1.2g
- うすくち ゆ 淡口しょう油…大さじ1
- しお 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- あぶら こ 油…小さじ1



つく かた
作り方

- キャベツ、にんじんは短冊切り、白ネギは小口切りにしておく。
肉は食べやすい大きさに切っておく。
いかに酒をふっておく。
- フライパンに油を熱し、ガーリックパウダー、こしょう、豚肉、いかを入れて炒める。
- 肉にある程度火が通ったら、人参を入れて炒める。
- キャベツ、白ネギ、塩を入れて炒め、しょう油で味を調える。



ミックスベジタブル
 感覚で使えます。

えだまめ に
枝豆のコンソメ煮

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- えだまめ み 枝豆(おき実)…60g
- にんじん…40g
- とうもろこし(粒)…40g
- ブイヨン…0.8g
- しお 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々



*生のものを使った方が美味しいですが、冷凍のコーンやおき枝豆を使うと、便利です。

つく かた
作り方

- 枝豆をゆがき、さやから実を取り出す。
- にんじんは、1cm角のダイスカットにしておく。
- コーンは、冷凍庫から出し、さっと水洗いしておく。
- 鍋に、人参と人参が浸かるくらいの水を入れて煮る。
- ある程度火が通ったら、調味料を入れる。
- 枝豆とコーンを入れてさらに煮る。

