

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★キムチ丼★



食欲の落ちる暑い夏には、
食欲がわくようなキムチや唐辛子
などの香辛料を使った料理を
取り入れましょう。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
生姜	おろす	0.1 g	適量
豚肉	細切れ	20 g	80 g
たまねぎ	スライス	30 g	1 玉
白菜キムチ		20 g	80 g
にんじん	短冊	12 g	1/2 本
もやし		20 g	1/2 袋
キャベツ	1cm	30 g	2 枚
えのき	半分に切る	10 g	1/2 束
厚揚げ	薄めに切る	18 g	1/2 枚
薄口しょうゆ		3 g	大さじ1 弱
砂糖		1.85 g	大さじ1 弱
にら	1cm	5 g	1/4 束

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れ、生姜・豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、もやしを入れ炒める。
- ③ 白菜キムチ、えのき、厚揚げを加えて炒める。
- ④ キャベツを入れ炒めて調味料で味をつける。
- ⑤ 最後にならを入れ仕上げる。

