

★キムタクごはん★



キムタクごはんは「キムチ」と「たくあん」をしょうゆで味つけし、ごはんに混ぜた、長野県で人気の献立です。長野県は、伝統的な漬物文化が発達している地域です。ですが、子どもたちの漬物離れが進んでおり、子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという栄養士の想いから考えられたメニューです。

材料	切り方	1人分	4人分
ごま油		0.8g	小さじ1
豚肉こま切れ		30g	120g
おろしにんにく		0.3g	小さじ1/2
しょうが (おろしでも可)	おろす	0.3g	小さじ1/2
たまねぎ	くし切り	18g	1/2個
にんじん	千切り	10g	1/3本
白菜キムチ		20g	80g
たくあん	千切り	10g	40g
さとう	} A	0.8g	小さじ1
濃口しょうゆ		0.4g	小さじ1/2
酒		1.5g	小さじ1
にら	2cm幅	3g	12g
ごま		1g	4g

- ① 鍋にごま油と豚肉を入れて炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじんを加え炒めます。
- ③ 白菜キムチ・たくあんを加えて炒め、Aの調味料で味つけをします。
- ④ 最後に、にらとごまを加え、ごはんの上にかけて完成です。