



かんたん・おいしい給食レシピ ③

<レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



*おうちの方へ

野菜がたっぷり入った豚キムチです。
手軽にすることができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

ぶたキムチ



ざいりょう にんぷん 材料(4人分)



つく かた 作り方

①材料を切る。調味料は量って、いっしょに混ぜ合わせておく。

チンゲンサイ…1cmくらいの長さ

豚肉…2cmくらい

②フライパンにサラダ油を入れて、火にかける。



③豚肉を入れて、中火で色がかわるまで炒める。



④豚肉に火が通ったら、もやし・チンゲンサイを加えて炒める。



⑤野菜がやわらかくなったら火を止め、調味料とキムチを入れる。



⑥もう一度火にかけ、炒めながら混ぜ合わせる。



ごはんが
すすむよ!

