



キムタクご飯



【材料4人分】

・豚肉（薄切り）	200 g
・白菜キムチ	100 g
・大根のつぼ漬け	40 g
・酒	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・キムチのつけ汁	お好みで
・ごま油	小さじ1
・ご飯	4人前（600 g）

キムチとたくあん漬け（つぼ漬け）を使った「キムタクご飯」は、リクエスト給食で上位にランクインする人気メニューです。豚肉に含まれるビタミンB1は、ご飯の糖質の代謝を助けます。キムチのニンニクによって、ビタミンB1の効果はさらに高まるので、栄養面でも最強の組み合わせです。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① 豚肉は、一口大に切る。キムチとつぼ漬けも、大きい場合は切る。
- ② フライパンを中火にかけ、豚肉を炒める。火が通ったら、酒、砂糖、こいくちしょうゆ、キムチのつけ汁で味を付ける。キムチとつぼ漬け、ごま油を加え、さっと炒めたら火を止める。
- ③ ご飯と②の具をよく混ぜ合わせる。

★ 豚肉を炒める時に、ねぎを加えてもおいしいです。