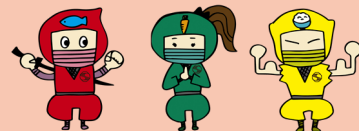


「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

キムタクごはん



子供たちにもっと漬物を食べてもらいたいと、長野県塩尻市の学校給食の栄養士が作ったメニューです。地元ではあまりの人気のキムタクごはんの素や、キムタクごはん味のポテトチップがあるくらいです。

【材料】4人分

米	3合
酒	15g(大さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)
サラダ油	6g(小さじ1と1/2)
豚もも肉(コマ切り)	90g
長ねぎ	50g(1/4本くらい)
つぼ漬け	50g
白菜キムチ	50g
芽ひじき(乾燥)	6g
しょうゆ	小さじ1/3(1.8g)
こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1弱(3g)
白ゴマ	大さじ1(6g)



1人分
約 **507**
kcal



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 米は洗って、酒としょうゆと分量の水を加え炊く。
- 2 長ねぎは小口切り、つぼ漬けとキムチはこまかくきざむ。
- 3 ひじきは、サッと水で洗ってもどしておく。
- 4 ゴマは軽く煎っておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱してから、
豚肉→キムチ(よく炒める)→コーン→ひじき→つぼ漬の順に炒め、調味料を加えて煮る。
仕上げにゴマ油と白ゴマを加えて混ぜる。
- 6 ⑤でできた具を①の炊けたごはんによく混ぜて出来上がり。
※キムチやつぼ漬けは汁も使うので、無添加の物がおすすめです。

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



学校給食ではこのような工夫をしています！

給食では、量が多いと具とごはんがきれいに混ざらないので、色むらが目立たないように茶めしを炊いてから、具を混ぜるようにしています。

ご家庭では、白いごはんを炊いて、具を混ぜるようにしても、おいしくできあがります。