



# 高小給食レシピ



## 献立名

### キムタクごはん

献立使用日 : 10 月 17 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
精白米	380g	2と1/2カップ
水	480g	2と1/2カップ弱
豚小間肉	80g	
白菜キムチ	100g	
つぼ漬け	80g	
にんじん	60g	中2/3本
長ねぎ	50g	中1/2本
油	4g	小さじ1
ごま油	3g	小さじ3/4
しょうゆ	21g	大さじ1と1/5
酒	2.5g	小さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考
塩	0.5g	少々
白炒りごま	15g	大さじ1と1/3

## 〈作り方〉

- ① 精白米は研いだあと、分量の水を入れて1時間程度浸し、通常通りに炊飯する。
- ② にんじんは短い千切り、長ねぎは小口切りにする。白菜キムチとつぼ漬けは荒くざく切りにする（好みによっては切らずにそのまま使用しても良い）。
- ③ フライパンに油とごま油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。火が通ったらしょうゆ、酒、塩、長ねぎを加えて味をからませる。
- ④ 火を止めて白菜キムチとつぼ漬けを合わせる。
- ⑤ 炊きあがったごはん④の具と白炒りごまを入れて、よく混ぜる。

「キムタク」の正体はキムチとたくあんです。キムチのピリ辛とつぼ漬けの甘みが見事にマッチしたうえ、コリコリとした食感も楽しめるおいしい混ぜごはんです。たくあんはお好みの物でもOKです。

