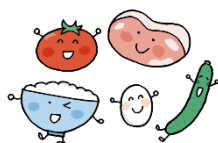


親子でクッキング！

給食メニュー紹介



# キムタクごはん



長野県塩尻市の学校給食で誕生したレシピで、子どもたちに人気のメニューです。キムチの辛みが食欲を増し、これからの暑い季節にもぴったりです。給食では、辛くなりすぎないようにキムチの量を控えめにしています。

## 【材料】（4人分）

ごはん 茶碗4杯  
ベーコン 2枚（豚肉でもOK）  
キムチ 40g  
たくあん 40g  
長ねぎ 1/3本  
サラダ油 小さじ1  
中華スープの素 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
ごま油 少々  
いりごま 大さじ1



## 【作り方】

- ①ベーコンは細切り、たくあん、長ねぎは粗みじんにする。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、長ねぎ、キムチを炒める。調味料を入れて味付けし、いりごま、ごま油を入れて火を止める。
- ③ごはん、②を混ぜて出来上がり。

## 【ポイント】

- ・ベーコン、たくあん、キムチに塩分がありますので、調味料は控えめに！
- ・②のフライパンで炒めるところは、耐熱容器に材料を入れて、レンジにかけてもOKなので、火を使わずにできます。