



主菜

豚キムチ炒め



©富士宮市さくやちゃん

暑い時期にぴったりのピリッと辛い豚キムチ炒めです。ご飯がすすむ一品です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|----------|
| ・油 | 小さじ1 |
| ・豚こま切れ肉 | 200g |
| 〔・酒 | 小さじ2 |
| ・醤油 | 小さじ1・1/2 |
| ・たまねぎ | 1/2個 |
| ・にんじん | 1/4本 |
| ・もやし | 150g |
| ・キムチ | 60g |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・にら | 1/4束 |
| ・ごま油 | 少々 |
| ・でん粉 | 小さじ2 |

作り方

- ①たまねぎを1cm幅、にんじんを千切り、にらを2cm幅に切る。
- ②豚肉に酒と醤油で下味をつけておく。
- ③フライパンに油をしき、②の肉を入れてよく炒める。
- ④たまねぎ、にんじん、もやし、キムチと調味量を入れてよく炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、にらとごま油を入れ、仕上げに水溶きでん粉でとろみをつける。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・ご飯
- ・豚キムチ炒め
- ・春雨スープ
- ・味付き小魚



富士宮市立学校給食センター