

学校給食のおすすめレシピ

キムタクごはん

献立の組み合わせ〈例〉

・キムタクごはん

- ・中華風から揚げ
- ・中華きゅうり
- ・水餃子のスープ
- ・牛乳
- ・いちごゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

お米	2合
大麦	お米の5%程度
しょうゆ	小さじ2 (キムチの汁)
※ごま油	適量
※しょうが	少々
※ベーコン	50g

※白菜キムチ	50g
※千切りたくあん	30g
※こしょう	少々
※しょうゆ	味をみて
※中華スープの素(顆粒)	味をみて
※鶏卵	1個

【作り方】

- ① お米は麦を入れて炊くと、チャーハンのようなパラッとした仕上がりになります。しょうゆと具のキムチの汁を入れて、2合の水の量になるように調整して、ごはんを炊く。
- ② ごはんに混ぜる具を※で作ります。
しょうがはみじん切り、ベーコンは8mm幅にカットしておく。キムチも1cm幅くらいで切っておくとごはんに混ぜやすいです。
最初に炒り卵を作り、お皿に上げておく。
その後、残りの※の具を炒め、火が通ったら、取り出しておいた炒り卵を加える。キムチとたくあんの味があるので、味見をして、しょうゆと中華スープの素で味を整える。
- ③ ごはんが炊けたら、②の具をよく混ぜ合わせる。