

乾物の活用レシピ♪

ハリハリキムチ炒め



2025年 5月16日（金）の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・ハリハリキムチ炒め
- ・トックスープ



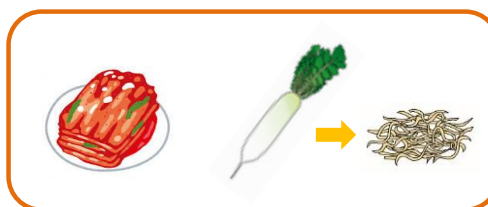
☆ 材料（4人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ 豚肉 | 120g |
| ・ ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・ 玉ねぎ | 中1/4玉 |
| ・ にんじん | 中1/4本 |
| ・ 切干大根 | 25g |
| ・ にら | 1/3束 |
| ・ 白菜キムチ | 60g |
| ・ 酒 | 小さじ1/2 |
| ・ オイスターソース | 小さじ1/2 |
| ・ 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・ 砂糖 | ひとつまみ |
| ・ 食塩 | ひとつまみ |
| ・ こしょう | 少々 |

☆ 作り方

- ① 切干大根は水につけてもどす
食べやすい長さに切り、固く絞っておく
 - ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにし、
にらは3cmの長さに切る
白菜キムチは、食べやすい大きさに切る
 - ③ ごま油を熱し、豚肉を炒める
 - ④ 玉ねぎ、にんじんを加え炒める
 - ⑤ 切干大根を加え炒める
 - ⑥ **A** で味付けをする
 - ⑦ にら、白菜キムチを加え炒める
- ※キムチの量は、味をみながら調整してください

A

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 101kcal ◇ たんぱく質 7.0g ◇ 食塩相当量 0.6g

☆ ギョクろマンからのひとこと

切干大根は、大根を薄く切り、干して乾燥させたもので、日本の伝統的な『乾物』のひとつです。生の大根より 栄養素が凝縮されていて、特に食物繊維が豊富で、生活習慣病予防にも効果があります。煮物や炒め物などに使われることが多く、和食の食材として親しまれていますが、キムチの味とも相性がよく、おいしく食べることができます。

ハリハリキムチ炒めは、切干大根の意外なおいしさが味わえますので、お家でも作ってみてください！