

給食で人気の献立

きむたくごはん



【献立例】

牛乳
きむたくごはん
じゃがいものあんかけ
チンゲンサイの土佐和え



☆ 材料（4人分）

- | | |
|-------------|--------|
| ・ 米 | 2 合 |
| ・ ベーコン | 60 g |
| ・ 白菜キムチ | 50 g |
| ・ たくあん(壺漬け) | 50 g |
| ・ うすくち醤油 | 小さじ2/3 |

☆ 作り方

- ① ごはんを炊く
- ② ベーコンは短冊、キムチ・たくあんは食べやすい大きさに切る
- ③ ベーコン・キムチ・たくあんを炒め、醤油で味をととのえる（お好みでキムチの汁を入れる）
- ④ 炊き上がったごはんに、③を入れて混ぜ合わせる

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 348 kcal ◇ たんぱく質 7.2 g ◇ 食塩相当量 1.3 g



京田辺のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ぎょくろマンからのひとこと

長野県塩尻市の人気ご当地給食です。たくあんは壺漬けがおすすめです。