

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

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺のヒーロー
ぎょくろマン

長野県塩尻市の大人気ご当地給食です。たくあんは壺漬けがおすすめです。