

ごはんがすすむ!ピリ辛レシピ



じゃがぶたキムチ



【献立例】

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・じゃがぶたキムチ
- ・春雨スープ



☆ 材料(4人分)

- | | |
|-------------|---------|
| ・ 豚肉 | 120 g |
| ・ 油 | 適量 |
| ・ じゃがいも | 中 2 個 |
| ・ にんじん | 中 1/2 個 |
| ・ 玉ねぎ | 中 3/4 個 |
| ・ にら | 2 本 |
| ・ 白菜キムチ(刻み) | 60 g |
| ・ 三温糖 | 小さじ 1 |
| ・ 本みりん | 小さじ 1/3 |
| ・ こいくちしょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・ 酒 | 小さじ 1/2 |

☆ 作り方

- ① にらは2cmの長さ、にんじんはイチョウ切り、じゃがいもは2cmの角切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② キムチは具と汁を分けておく。
- ③ じゃがいもは下茹でする。
- ④ 鍋に油を熱し豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたらじゃがいも、キムチ、調味料を入れて混ぜる。
(様子を見てキムチの汁も入れる)
- ⑦ にらを入れて蓋をしめて煮る。

給食で使用するキムチは、辛さが控えめです。

市販のキムチは辛さが色々ですので好みに合わせて量を調節してください。

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー	125 kcal	◇ たんぱく質	7.7 g	◇ 食塩相当量	0.7 g
---------	----------	---------	-------	---------	-------

☆ ギョクロマンからのひとこと

豚肉とキムチ、にらが入り、一味違うピリ辛の肉じゃがに仕上がりと、ごはんがすすみます。
キムチに含まれる唐辛子のカプサイシンという成分は、血行を良くしたり、食欲を増進させる働きがあります。



京田辺市 給食のヒーロー
ギョクロマン

