

きゅう しょく レシピ 紹介



4月の献立から、10日(木)に登場する「キムチ肉じゃが」を紹介します。

ピリッと辛いキムチがアクセントのひとあじ違った肉じゃがです。ぜひ作ってみてくださいね♪

【キムチ肉じゃが】

材料(小学生4人分)

・豚肉(こま切れ) ... 140g	・玉ねぎ(うす切り) ... 60g
・料理酒 ... 5g(小さじ1)	・にんじん(いちょう切り) ... 40g
・サラダ油 ... 2g(小さじ1/2)	・じゃがいも(1.5cm角) ... 180g
	・糸こんにゃく(ざく切り) ... 30g
	・厚揚げ(縦半分・1cm幅) ... 80g
	・インゲン(2cm幅) ... 20g
	・白菜キムチ ... 30g
◎こいくちしょうゆ	... 5g(小さじ1弱)
◎うすくちしょうゆ	... 5g(小さじ1弱)
◎さとう	... 3g(小さじ1)

cookpad(クックパッド)

益田市公式キッチンに
給食レシピを載せているよ!
見にきてね♪



作り方

- ①野菜類は下ごしらえする。
- ②熱した鍋またはフライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れ、料理酒を振って炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・水を加えて煮る。
- ④糸こんにゃく・厚揚げ・インゲンを加え、さらに煮る。
- ⑤◎の調味料と白菜キムチを加えて、味がなじんだら完成。