

給食レシピ

給食 豚キムチレシピ

♡ざいりょう（4～5人分）

豚バラ薄切り 200g たまねぎ 150g（半分） にんにくと生姜少し
キャベツ 300g（1/5玉） にんじん 50g（1/5本） キムチ 50g
ニラ 1/4束 炒めるサラダ油 大さじ1 塩コショウ少し

合わせ調味料

（しょうゆ・酒・さとう各小さじ1 オイスターソース小さじ1
テンメンジャン小さじ2 トウバンジャン小さじ半分
ガラスープ小さじ半分 ごま油小さじ半分
片栗粉・水小さじ1）

♡^{つく}作り^{かた}方

- ①フライパンに油を熱して、ニンニク・生姜のみじん切りを炒めて豚肉を加えて炒めて軽く塩コショウする。
- ②にんじん→たまねぎ→キャベツ→野菜の硬い順に炒める。
- ③火が通ったら、合わせ調味料を一気に加えて混ぜる。
- ④最後にニラを加えて出来上がり

ポイント

ハイカロリーバーナーや中華鍋がない場合は、キャベツを電子レンジでチン又は軽くゆでて、ニラを入れるタイミングの最後に混ぜるとシャキシャキに仕上がります。