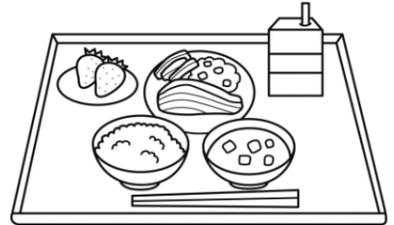


上北小 給食レシピ



料理名

豚キムチ丼

ガツンとモリモリ
食べたい時にぴった
りです。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
豚こま肉	150g	はさみでカット	① 豚肉をはさみで食べやすい大きさにカットする。
キムチ	100g		② 豚肉とキムチを合わせておく。
にんにく	ひとかけ	みじん切り	③ 野菜を切る。にははハサミでカットしてもOK
にんじん	1/2本	短冊切り	④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、
にら	1/2束	2cm幅	中火で炒める。
もやし	1袋	洗う	⑤ 豚肉とキムチを炒める。
サラダ油	小さじ1		⑥ 肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
さとう	小さじ1		⑦ さとう～水を加えて3分蒸し焼きにする。
みそ	大さじ1.5		⑧ 野菜がしんなりしたら、とろみをつける。
オイスターソース	大さじ1		火を止めて水溶きかたくり粉を回し入れ、素早く
水	大さじ3		混ぜる。再度中火にかけて、混ぜ続ける。
かたくり粉	小さじ1	水で溶く	

【調理ポイント】

- 豚肉とキムチを合わせておくことで、豚肉に下味が付き、柔らかく仕上がります。
- たまねぎや、たけのこ、温泉卵等を加えても美味しく仕上がります。
- 辛みは、キムチの汁で調節してください。