



1月の給食レシピ紹介

【キムチ炒め】

◎ 材料 3～4人分

- ・豚肉 150g
- ・きゃべつ 120g (葉3～4枚) →ざく切り
- ・もやし 1/2袋
- ・人参 30g (2cm) →千切り
- ・ニラ 25g (1/4束) →3cm幅カット
- ・キムチ 50g
- ・にんにく (チューブ) 1cm程度

(調味料)

- ・醤油 小さじ1/2強
- ・砂糖 小さじ1/2強
- ・塩 適量
- ・油 適量
- ・ごま油 (仕上げ用) 小さじ1/2

◎ 作り方

- 1 鍋に油を引き、にんにくと豚肉を炒める。
豚肉に火が通ったら、人参、きゃべつ、もやしを入れてさらに炒める。
- 2 野菜に火が通ったら、キムチやニラ、醤油、砂糖、塩で味を調える。最後にごま油をまわし入れて出来上がり。

【大根ときゅうりのひたひた】

◎ 材料 3～4人分

- ・大根 125g →いちょう切りまたは千切り
- ・きゅうり 80g →輪切りまたは千切り
- ・人参 30g →千切り

(調味料)

- ・醤油 小さじ2強
- ・砂糖 小さじ2強
- ・酢 小さじ2強
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつお節 3g
- ・一味唐辛子 少々

◎ 作り方

- 1 野菜はそれぞれ茹でて、水で冷やす。
- 2 水気を切った野菜に調味料を合わせて、出来上がり。

ぜひ、ご家庭でお試してください♪

