



## キムタクごはん

◆エネルギー 296kcal、 ◆たんぱく質 8.4g



漬物であるキムチとたくあんが入ったご飯です。  
味付けもしっかりしているので、子どもでもおいしく食べられます！

### 材料(4人分)

- ・精白米 260g
- ・料理酒 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・和風だしの素 小さじ1/3
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/3
- ・水 (米の1.2倍程度)

- ・豚肉(小間) 40g
- ・ベーコン(短冊切り) 30g
- ・白菜キムチ 50g
- ・刻みたくあん 50g
- ・根深ねぎ(小口切り) 40g
- ・料理酒 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

### 作り方

- ①米を洗い浸水し、調味料をいれて炊く。
- ②ごま油を熱し、キムチを炒める。
- ③豚肉、ベーコンを入れて炒め、ねぎ、たくあんを入れてさらに炒める。
- ④調味料を入れ、味を整える。
- ⑤ごはん、④の具を混ぜ合わせる。

※給食では、具の汁や調味料を入れて炊いたご飯に、炒めた具を混ぜ合わせて作っています。ご家庭で、作る時は炒めた具材に白飯を入れて炒めてもおいしくできます。