

キムタクご飯の具



【作り方】

- ①白ねぎを小口切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。
- ③白菜キムチとつぼ漬けを入れ、軽く炒める。
- ④しょうゆを加え、味を整える。
※しょうゆは好みで加減してください。
- ⑤①を加えサッと混ぜ合わせ、胡麻油を回し入れ、
香りをつける。
- ⑥温かいご飯によく混ぜ込み、盛り付けをして出来上がり。

材料	分量(4人分)
豚肉	100g
つぼ漬け	50g
白菜キムチ	80g
白ねぎ	25g
しょうゆ	適量
胡麻油	適量
炒め油	適量
ごはん	4人分



エネルギー	93kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	5.9g

(一人分)

おすすめポイント♪

毎月、日本の味めぐりとして、日本の都道府県の郷土料理にちなんだ献立を出しています。2月は長野県の献立です。長野県塩尻市のオリジナル学校給食メニューとして提供された「キムタクごはん」を焼津市でも取り入れました。「キムタク」とは、キムチとたくあんのことです。ごはんによく合うメニューです。是非ご家庭でも作ってみてください。