

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

給食のキムチ丼

【材料 4 人分】

ごはん	4 膳分	
┌	豚肉	200g
	酒	小さじ 2
	おろしにんにく	少々
白菜キムチ	100g	
にんじん	90g	
はくさい	200g	
もやし	150g	
ニラ	70g	
油	適量	
A ┌	砂糖	大さじ 1
	濃口醤油	大さじ 1
	コチジャン	少々
ごま油	小さじ 1	

【作り方】

- ① にんじんは短冊切り、はくさいは 1 cm 幅、ニラは 3cm 長さに切る。
- ② 豚肉に酒を振っておく。フライパンに油を熱し、にんにくを加え、香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、はくさい、もやし、キムチの順に加え、Aの調味料で味付けする。
- ④ 野菜に火が通ったら、ニラを加えて、サッと炒める。
- ⑤ 最後に香りづけに、ごま油を回し入れる。
- ⑥ 丼に温かいごはんを盛り、⑤をのせる。

豚肉と野菜をたっぷり使った、暑い夏にぴったりの「元気アップ」メニューです。給食では甘めのキムチを使っています。



もっと! 野菜を食べよう



8月31日は「8（や）・3（さ）・1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本 21（第二次）」では、成人で1日 350 g 以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。

野菜を多く食べるには

生キャベツ



ゆでたり、炒めたりなど加熱することで野菜はかさ大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。お惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選びましょう。