

おうち給食～キムチ丼～

おうち給食^{きゅうしょく}「キムチ丼」のつくりかた

材料(1人前のめやす)※ぶんにょうやざいりょうは おうちのひとと そうだんしてください。

・ぶたにく(20g) ・しょうが(0.4g) ・しょうゆ(1cc) さけ(1cc)※ぶたにくを あじつける
・キムチ(15g) ・もやし(30g) ・はくさい(40g) ・にら(8g) ・たまねぎ(25g)
・にんじん(10g) ・にんにく(0.5g) ・サラダあぶら(2cc) ・さとう(4g)
・しょうゆ(7cc) ごまあぶら(1cc)

- ① **ぶたにく**に **しょうゆ**と **しょうが**と **さけ**を まぜたものに 入れて したあじをつける。
- ② **もやし** **にら**は 3cmていどの ながさに きる。**にんじん**、**たまねぎ**は せんぎりに する。**はくさい**は、たんざくに きる。**にんにく**は みじんぎりに きる。
- ③ **サラダあぶら**を フライパンで ねっし、**にんにく**を 入れて いためる。そこに、**ぶたにく**を 入れて いためる。
- ④ **にんじん**、**たまねぎ**、**キムチ**を 入れて、**さとう**と **しょうゆ**で あじつけをする。
- ⑤ **もやし**と **はくさい**、**みず**を やく100cc 入れて、すこし むしやきにする。
(あじみをするといい)
- ⑥ やさいが やわらかくなったら、**にら**、**ごまあぶら**、**ごま**を ふったらで きあがり。
ごはんに のせて めしあがれ！！