

7月の給食より

キムチ丼

材料（4人分）

キムチ	80g
豚肉	100g
A {	しょうが 1片
	しょうゆ 小さじ1
	酒 小さじ1
もやし	120g
白菜	中2~3枚 (約230g)
ニラ	1/2束(約50g)
玉ねぎ	中1/2個
人参	中1/3本
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ2
※ {	さとう 大さじ2
	しょうゆ(淡口) 大さじ2
	コチュジャン 小さじ1/4
白ごま	小さじ2
ごま油	少々

《作り方》

- ① しょうがをすりおろしたものに、(A)のしょうゆ・酒を混ぜ合わせ、豚肉に下味をつけておく。
- ② 白菜はさっと湯通しし、短冊に切る。もやしはざく切りに、ニラは3cmぐらいの長さに切る。人参・玉ねぎはせん切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、人参・玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、キムチを汁ごと入れ、※印の調味料を加えて調味する。
- ⑤ もやし・白菜・ニラの順に、加えて炒め、ごま油・白ごまをふって仕上げる。



コチュジャンは少量でも辛みがありますので、お好みで調節してください！！