



辛そうで辛くない
豚キムチ炒め



【できあがり 65g】

エネルギー 85kcal 塩分 0.5g
 たんぱく質 6.5g 脂質 3.1g

材料 4人分

(1人分g)

ぶた肉	120g	(30)
にんじん	1/4本	(12)
たけのこ(水煮)	50g	(12)
白菜キムチ	60g	(14)
春雨	10g	(2.5)
チンゲンサイ	30g	(8)
サラダ油	少々	(0.5)
酒	小さじ1弱	(1)
◆砂糖	小さじ2/3	(0.5)
◆しょうゆ	小さじ1	(1.6)
◆オイスターソース	小さじ1/3	(0.4)
ごま油	少々	(0.2)

ワンポイント

給食では、辛味の少ないキムチを使い、子どもでも食べやすい味に仕上げています。
 辛いのが苦手な方は、キムチの漬け汁を切ってから加えるようにしてください。



作り方

- ① 材料を切る。
 ・ぶた肉、チンゲンサイ…1cm幅
 ・にんじん、たけのこ…太めの干切り
 ・春雨…さつと茹で、食べやすい長さに切る
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②に、にんじん・たけのこの順に加えて炒め、火が通ったらキムチを加え、◆で味つけをする。
- ④ ③に春雨・チンゲンサイを加え、炒める。最後にごま油を回し入れる。

