

豚キムチ丼 (本巢市学校給食メニュー)

～クセになるおいしさスタミナご飯～

主食・1人分 367 kcal



材料 (4人分)

ごはん	茶碗 4 杯
豚モモ肉 (または豚バラ肉)	200g
油	適量
玉ねぎ	中 1 個
にんじん	中 1/2 本
白菜キムチ	120g
酒	小さじ 1
★濃口しょう油	大さじ 1
★砂糖	大さじ 1
★おろしニンニク	小さじ 1/4
★オイスターソース	小さじ 1/2
ごま油	適量

作り方

- (1) 豚肉を食べやすい大きさに切ります。
玉ねぎは幅 5 mm 程度の半月切り、にんじんは長さ 3 cm の千切りにします。
- (2) ★の調味料を混ぜ合わせておきます。
- (3) フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を加えて炒めます。
途中、酒をふりかけます。
- (4) 豚肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを入れて炒めます。
- (5) (4) に★を加え、キムチを入れて軽く炒めます。
※キムチによって辛さが違います。辛さの調節は、キムチの量で加減してください。
- (6) ごま油を入れ、風味を付けます。
- (7) 大きめの茶碗などにごはんをよそい、ごはんの上に (6) の豚キムチを盛り付けます。
※お好みで、韓国のをかけてもおいしくいただけます。

MEMO

たまねぎの半月切り

玉ねぎを縦半分に切ります。
半分に切った玉ねぎの断面を下にして、
端から切っていきます。



にんじんの千切り

にんじんを長さ 3 cm 位で輪切りにします。
輪切りにしたにんじんをお好みの厚さにスライスします。
スライスしたにんじんをお好みの厚さに切ります。

