

給食レシピ紹介

食欲がないときにおすすめです。焼き肉のたれの甘さとキムチの辛さが組み合わせあって、美味しく食べられます。



| | |
|-----|-------|
| 料理名 | 豚キムチ丼 |
|-----|-------|



| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|--------|------|-------------------------------|
| 豚もも肉小間 | 150g | ① 生姜はおろし、玉ねぎはスライス、人参は短冊に切る。 |
| 生姜 | 1片 | しめじは小房に分け、ニラは2～3cmに切る。 |
| 玉ねぎ | 中1個 | しらたきは長ければ食べやすい大きさに切っておく。 |
| 人参 | 1/3本 | ② フライパンにごま油と生姜入れて火にかけて、香りが出たら |
| しめじ | 1/2株 | 豚肉を入れて炒める。 |
| ニラ | 1/2束 | ③ 玉ねぎ、人参、しめじ、しらたき、キムチを加え炒める。 |
| しらたき | 200g | ④ 調味料を入れて炒め煮し、最後にニラを入れる。 |
| キムチ | 40g～ | ⑤ 丼にごはんを盛り、上にのせて出来上がり！ |
| 醤油 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | ※キムチはお好みで量を加減してください。 |
| みりん | 小さじ1 | |
| 焼き肉のたれ | 大さじ3 | |
| ごま油 | 適量 | |