キムタクチャーハン

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）

材料（５人分）

- ごま油　4g（小さじ１）
- 豚もも肉　80g　3cm 長さ
- にんじん　40g（中 1/4 本）せん切り
- たくあん　80g　せん切り
- きざみキムチ　120g
- 万能ネギ　30g　5mm 小口切り
- しょうゆ　12g（小さじ２）

作り方

1. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
2. にんじんを加えて炒め軟らかくなったら、たくあんとキムチを入れ炒める。
3. 万能ネギを入れて炒め、しょうゆで味を調える。
4. 白いごはんに混ぜてできあがり！

一言コメント

「キムタク」とは、“キムチとたくあん”という意味です。
キムチの辛さと、たくあんの甘さがマッチして美味しいですよ！

【学校給食センター栄養士】