

給食レシピ紹介

キムタクチャーハンの具



材 料	分量 (4人分)		切り方・下ごしらえ
ごま油	4 g	小さじ1	
豚ひき肉	80 g		
にんじん	50 g		せん切り
たくあん	80 g		せん切り
キムチ	120 g		食べやすい大きさにカット
しょうゆ	12 g	小さじ2	
テンメンジャン	5 g	大きじ1	
万能ねぎ	20 g		1cmカット



作り方

- ① にんじん・たくあん・キムチ・万能ねぎはカットしておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、豚ひき肉を炒める。
- ③ にんじんも加えて炒めて、柔らかくなったら、たくあんとキムチも加えて炒める。
- ④ 万能ねぎも加えて炒め、しょうゆ・テンメンジャンを加えて味を調える。
- ⑤ ごはんに混ぜて出来上がり!

必ず!と言っていいほどリクエスト献立に入ってくる、給食の人気メニューのひとつです。

「キムタク」とは、“キムチとたくあん”という意味です。

たくあんやキムチの種類によって、味が多少変わってきます。

給食では、少し甘めのたくあんと辛さ控えめのキムチを使用しています。

お好みのものを探してみてください!

(学校給食センター栄養士)

