

## <きゅうしょくレシピ>

### 豚キムチ



#### 材料(4人分)

|             |      |
|-------------|------|
| 豚もも肉        | 200g |
| 酒           | 小さじ2 |
| しょうゆ        | 小さじ2 |
| しょうが(みじん切り) | 大さじ1 |
| たまねぎ        | 1/2個 |
| たけのこ水煮      | 50g  |
| キムチ         | 50g  |
| キャベツ        | 200g |
| チンゲン菜       | 50g  |
| ごま油         | 大さじ1 |
| 鶏がらスープ      | 小さじ1 |
| 白みそ         | 大さじ1 |
| 酒           | 小さじ1 |
| みりん         | 小さじ1 |
| しょうゆ        | 小さじ1 |
| 片栗粉         | 小さじ2 |



#### 作り方

- ① 豚肉を酒、しょうゆ、しょうがに漬け込む。
- ② たまねぎは半分にしておす切り、たけのこは短冊切り、キャベツは色紙切り、チンゲン菜は葉と軸に分けて2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、①の豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ、たけのこ、キムチ、キャベツ、チンゲン菜の軸を順に加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、鶏がらスープと合わせておいた調味料を加え、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ チンゲン菜の葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### ポイント

9月6日に予定していた給食メニューです。豚肉を使った「元気いっぱいメニュー」で、ごはんと一緒に食べると、体のなかでエネルギーがすばやく作られます。辛いのが苦手な人は、キムチの汁を切って使ってください！

