

給食レシピ



キムタクごはん

食品名	1人分（g）	切り方・下処理	調理方法
米	65		① 米と麦をあわせて炊く。 ② 長ねぎ・豚肉を炒める。 ③ たくあん・キムチ・白ごまを加えて炒め、しょうゆで味をととのえる。 ④ 炊きあがったごはんと混ぜる。 ☆使うたくあん・キムチによって味が異なるため、しょうゆは味をみて加減してください。
麦	5		
豚肉	10	一口大	
たくあん	10	千切り	
キムチ	10	一口大	
長ねぎ	5	荒みじん	
白ごま	1		
炒め油			
しょうゆ	1		