

豚キムチ丼



お肉と野菜でボリュームたっぷりの丼です。
給食では、小学生でも食べやすいように辛さ
控えめのキムチを使っています。

《調理のポイント》

豚肉を炒める時、ダマにならないようにほぐ
しながらしっかり火を通してください。

◇材料（4人分）◇

- ごはん 4人分
- 豚もも肉 200g
- 玉ねぎ 1個
- にら 1/2束
- キャベツ 葉4～5枚
- ごま油 大さじ2
- キムチ 120g
- しょうゆ 大さじ1.5

◇作り方◇

- ① 玉ねぎは千切り、キャベツはざく切り、にらは3cm位の長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを入れて炒めます。
- ③ キャベツを加え、しんなりするまで炒めたら、キムチを加え、焦がさないように炒めます。
- ④ しょうゆで味つけし、最後ににらを入れて炒め合わせます。
- ⑤ ご飯にかけたらできあがりです。