

給食のレシピ紹介コーナー

今月のおすすめレシピは、「キムタクごはん」です。誰かを想像してしまうネーミングのこのメニューは、実は長野県塩尻市の給食人気メニューで、「キムチ」と「たくあん」入りのごはんです。韓国の漬物「キムチ」は、乳酸菌のはたらきで消化を助けてくれます。日本の漬物「たくあん」は、食物せんいがたっぷりでお腹の調子をよくしてくれます。国籍の違う2つの漬物ですが、意外によく合います。LINE（交換ノート）でも好評で、食べるこしも少なかったです。ご家庭でもぜひお試しください！

キムタクごはん

○材料 （5人分）

白菜キムチ	60g	A	砂糖	少々
たくあん漬	60g		濃口しょうゆ	小さじ2強
豚肉（バラ）	120g		みりん	少々
酒	小さじ1		塩	少々
ベーコン	25g		こしょう	少々
中ねぎ	20g		ごま油	適量
にんにく	1かけ		いりごま（白）	少々
			ごはん	適量

○作り方

- ① キムチ・たくあんは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉はこま切れにして、酒をふりかける。（肉の臭みを消します）
- ③ ベーコンは短冊、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ④ フライパンに豚肉とにんにくを入れ、炒める。
- ⑤ 色が変わったら、ベーコンを加え炒める。
- ⑥ キムチ（汁ごと）・たくあん・ねぎを加え、Aの調味料で味付けをする。
- ⑦ 仕上げにごま油・ごまを加え、炊き立てのご飯に混ぜ込んで出来上がり！
（家庭では、ごはんも一緒に炒めるとさらにおいしくなります！）

キムチの汁は、好みによって入れる量を調整してくださいっ！

