

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

キムチ 肉じゃが



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ごま油 豚ももコマ 糸こんにゃく (下茹で) 人参 (厚いちょう) 玉葱 (くし切り) ジャがいも (一口大) キムチ にら (2~3cm) だし汁 砂糖 塩 酒 しょうゆ 白いりごま	小さじ1 140g 80g 80g 240g 450g 70g 15g 500cc 小さじ1と1/2 小さじ1/3 小さじ1 小さじ4 小さじ2	①和風の出汁を用意する。こんにゃくは下茹でをする。野菜を切りそろえておく。 ②フライパンにごま油を熱し、豚肉、糸こんにゃく、人参、玉葱を炒める。 ③全体に油が回ったら、じゃがいもを加え、さっと炒める。 ④出汁を加えて落とし蓋をし、煮込む。 ⑤じゃがいも全体に概ね火が通ったところで調味料、キムチ、にらを加えて、さらに煮込む。 ⑥じゃがいもに完全に火が通ったのを確認したら、ごまを加えて完成。
ポイント！ 給食で人気の献立です。お気に入りのキムチで作ってみてくださいね。		
1人分栄養価		
エネルギー	226	kcal
たんぱく質	11.1	g
	脂質	6.7 g
	食塩相当量	1.7 g