

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

キムタクごはん



子供たちにもっと漬物を食べてもらいたいと、長野県塩尻市の学校給食の栄養士が作ったメニューです。地元ではあまりの人気のキムタクごはんの素や、キムタクごはん味のポテトチップがあるくらいです。

【材料】4人分

- 米……………3合
- 酒……………15g(大さじ1)
- しょうゆ……………6g(小さじ1)
- サラダ油……………6g(小さじ1と1/2)
- 豚もも肉(コマ切り) 90g
- 長ねぎ……………50g(1/4本くらい)
- つぼ漬け……………50g
- 白菜キムチ……………50g
- 芽ひじき(乾燥)……………6g
- しょうゆ……………小さじ1/3(1.8g)
- こしょう……………少々
- ゴマ油……………小さじ1弱(3g)
- 白ゴマ……………大さじ1(6g)

1人分
約 **507**
kcal



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 米は洗って、酒としょうゆと分量の水を加え炊く。
- 2 長ねぎは小口切り、つぼ漬けとキムチはこまかくきざむ。
- 3 ひじきは、サッと水で洗ってもどしておく。
- 4 ゴマは軽く煎っておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱してから、
豚肉→キムチ(よく炒める)→コーン→ひじき→つぼ漬の順に炒め、調味料を加えて煮る。
仕上げにゴマ油と白ゴマを加えて混ぜる。
- 6 ⑤でできた具を①の炊けたごはんによく混ぜて出来上がり。
※キムチやつぼ漬けは汁も使うので、無添加の物がおすすめです。

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



学校給食ではこのような工夫をしています！

給食では、量が多いと具とごはんがきれいに混ざらないので、色むらが目立たないように茶めしを炊いてから、具を混ぜるようにしています。

ご家庭では、白いごはんを炊いて、具を混ぜるようにしても、おいしくできあがります。