

料理名 (キムタクごはん)



食品名	材料4人分
サラダ油	小さじ1
豚肉 小間	100g
塩・こしょう	少々
キムチ	60g
つぼ漬け	40g
葉ねぎ	4本
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
ごはん	4人分

(作り方)

- ① 葉ねぎは小口切りにする。つぼ漬けは、荒みじん切りにする。
- ② キムチは、大きいものは1cmのざく切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒めて塩こしょうする。
- ③ キムチ、つぼ漬けを加えて炒める。
- ④ 汁気がなくなったら、葉ねぎを加え、軽く炒め、仕上げにしょうゆとごま油を加え、混ぜる。
- ⑤ ④にごはんを加え、混ぜて出来上がり。

☆料理についてのコメント

キムチは、汁気を絞って使用します。給食では、炒めた具材をごはんに和えて仕上げます。ご家庭では、ごはんをフライパンに入れ炒めてもおいしくできます。

キムタクご飯は、長野県塩尻市の栄養士が漬物離れしている子どもたちに、おいしく漬物を食べて欲しいと考え出した料理だといわれています。それを、富士市の調理員さんがアレンジしたレシピです。

