



きゅう しょく
給食レシピ



しょうがっこう がつ か か
小学校3月9日(火)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

ぶたにく
豚肉・・・80g

キムチ・・・20g

たまねぎ・・・1/2個

もやし・・・100g

にら・・・20g

ちゅうか
中華スープの素・・・小さじ1

こいくち
濃口しょうゆ・・・小さじ1/3

あぶら てきりょう
油・・・適量

この
お好みでキムチ
の量を調節し
てください!

つく かた
<作り方>

① たまねぎ…スライス

にら…2~3cmに切る

② 油をひいたフライパンに豚肉を入れて炒める。

③ たまねぎ、もやしを加える。

④ たまねぎがしんなりしたら、キムチと調味料を加える。

⑤ にらを加えて、味を調える。