



きゅう しょく あじ
 ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

キムタクごはんのぐ

がっ にち きん
4月21日(金)
 ちゅうがっこう きゅうしょく どうじょう
中学校の給食に登場!

ざいりょう にんぷん
<材料> 4人分

- ベーコン・・・60g
- はくさい 白菜キムチ・・・70g
- たくあん・・・80g
- にんじん・・・20g
- しろ 白ごま・・・おお 大さじ2/3
- あぶら ごま油・・・こ 小さじ1

つく かた
<作り方>

- ベーコン・・・2cm幅の角切り
 - たくあん・・・せんぎ 干切り
 - にんじん・・・せんぎ 干切り
1. フライパンにごま油を熱しベーコンを炒める。
 2. にんじんを加えて炒める。
 3. 白菜キムチ・たくあん・白ごまを加えて、さっと炒めて、できあがり。



この お好みで、さとう・しょうゆを たしてみてください。

あたた 温かいごはんを混ぜて た 食べてください。

