



# キムタクご飯



富士宮産の  
葉ねぎを  
たっぷり  
使っています

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- サラダ油 小さじ1
- 豚こま切れ肉 100g
- 塩、こしょう 少々
- キムチ 60g
- つぼ漬け 40g
- 葉ねぎ 30g
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- ご飯 4人分

## 作り方

- ① つぼ漬け・キムチは粗くきざむ。葉ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚こま切れ肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キムチ・つぼ漬けを入れる。
- ④ 全体に火が通り、汁けがなくなったら葉ねぎを加え、仕上げにしょうゆとごま油をフライパンの周りから入れる。
- ⑤ ご飯にキムタクご飯の具を混ぜて食べる。

給食ではごはんと具が別々に届くので、食べる時に自分でごはんと具を混ぜて食べます。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- 牛乳
- ご飯
- キムタクご飯の具
- 揚げ餃子
- うずらの卵入り春雨スープ

