

がっこうきゅうしょく  
★学校給食レシピ★

はん つく がた  
キムタクご飯の作り方

ざいりょう り ぶん  
〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

- 精白米…45g
- 大麦…5g
- 水…約60g
- ごま油…1g
- 豚もも 小間肉…17g
- キムチ…13g
- たくあん 千切り…8g
- 人参…10g
- ねぎ…8g
- しょうゆ…3g
- 砂糖…0.9g
- 炒り白ごま…3g



つく かた  
〈作り方〉

- ① 精白米と麦を洗う。  
精白米と麦を分量外の水でよく洗う。
- ② 野菜を切る。  
人参を千切り、ねぎを荒みじんに切る。
- ③ 肉と野菜を炒める。  
フライパンを火にかけ、ごま油をしいて、豚もも 小間肉と、人参、ねぎ、キムチ、たくあん千切りを炒め、しょうゆ、砂糖で味付けをする。
- ④ 炊飯する。  
③ で炒めたものを、具と汁に分ける。  
① で洗った精白米と大麦を炊飯器に入れ、③の汁だけを入れる。  
炊飯したい精白米と大麦の分量に合わせて水を加えて、よく混ぜてから、炊飯する。
- ⑤ 具と混ぜ合わせる。  
炊き上がったご飯と、③の具、炒り白ごまをよく混ぜ合わせて、完成！