

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



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、真と汁に分ける。

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 真と混ぜ合わせる。

炊き上がったご飯と、③の真、炒り白ごまをよく混ぜ合わせて、完成！