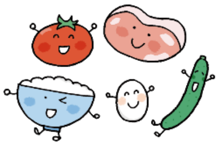
親子でクッキング！

給食メニュー紹介



キムタクごはん

長野県塩尻市の学校給食で誕生したレシピで、子どもたちに人気のメニューです。
キムチの辛みが食欲を増し、これからの暑い季節にもぴったりです。
給食では、辛くなりすぎないようにキムチの量を控えめにしています。

【材料】（４人分）

ごはん　　茶碗４杯
ベーコン　２枚（豚肉でも OK）
キムチ　　４０ｇ
たくあん　４０ｇ
長ねぎ　　1/3 本
サラダ油　小さじ１
中華スープの素　小さじ 1/2
しょうゆ　小さじ１
塩・こしょう　少々
ごま油　　少々
いりごま　大さじ１

【作り方】

①ベーコンは細切り、たくあん、長ねぎは粗みじんにする。

②フライパンに油を熱し、ベーコン、長ねぎ、キムチを炒める。調味料を入れて味付けし、いりごま、ごま油を入れて火を止める。

③ごはんに、②を混ぜて出来上がり。

【ポイント】

・ベーコン、たくあん、キムチに塩分がありますので、調味料は控えめに！
・②のフライパンで炒めるところは、耐熱容器に材料を入れて、レンジにかけても OK なので、火を使わずにできます。