

【学校給食レシピ紹介】

2016年12月掲載

レシピ名	キムチ煮
エネルギー(1人分)	185kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>豚肉スライス・・・100g さつまあげ・・・80g 焼き豆腐・・・160g じゃがいも・・・中2個 にんじん・・・中1/4本 白菜・・・160g 白菜キムチ・・・100g しめじ・・・1/2株 青にら・・・1束 にんにく・・・1かけ ごま油・・・大さじ1 酒・・・小さじ2 中みそ・・・大さじ2 (ご家庭のみその辛さにより加減してください) 食塩・・・少々</p>
作り方	<p>① にんにくはみじん切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。</p> <p>② 豚肉は食べやすい大きさに切り、さつまあげ・焼き豆腐は1.5cm角に切る。</p> <p>③ 鍋にごま油・にんにくを入れて火にかけ、豚肉を炒める。</p> <p>④ 酒を加え、肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒める。</p> <p>⑤ 水200mlとじゃがいもを加え、じゃがいもが煮えたら白菜を入れて煮る。</p> <p>⑥ 焼き豆腐・さつまあげ・白菜キムチ・しめじを加え、沸騰したら火を弱めてみそを加える。</p> <p>⑦ 青にらを入れて仕上げる。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・ピリッとした辛さが食欲をそそり、生徒に人気のメニューです。 ・たくさんの食材を使い、栄養素をバランスよくとることができる一品です。大豆製品の焼き豆腐を使っているため、成長期に必要なカルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛もしっかり摂取できます。 ・たまねぎを加えると甘みが増して、辛さが苦手な人にも食べやすくなります。

