

キムたくごはん

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
米		2 合	300 g	① 米をとぎ、30 分以上浸水しておく。浸水後、ザルで水気を切り、炊飯器の釜へ移す。 ② 調味料①を加えてから、水を 2 合の目盛りの位置まで入れて軽く混ぜて炊飯する。 ③ 油でにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加え炒める。肉の色が変わったら、たくあん、キムチを加え炒める。 ④ ③に調味料②を加えて味を調え、仕上げにごま油を加える。 ⑤ 炊き上がった②に④の具を混ぜ合わせ、小ねぎを散らして、完成。
①	塩	小さじ 1/2	2 g	
	しょうゆ	小さじ 2	12 g	
	酒	大さじ 1	15 g	
油		小さじ 1	5g	
にんにく（みじん切り）		1 片	5g	
豚もも肉（干切り）			80g	
たくあん（干切り）			80g	
白菜キムチ（干切り）			60g	
②	酒	小さじ 1	5g	
	しょうゆ	小さじ 1	6g	
ごま油		小さじ 1/2	2g	
こねぎ（小口切り）		1 本	10g	



*豚肉をベーコンに代えて作ることもできます。

*キムチによって辛さが異なるため、お好みで調節してください。