

おすすめ  
レシピ

## ～キムチごはん～

〈材料（4人分）〉

米 1.5合

米粒麦 40g

豚肉 80g

A しょうが（おろす）少々  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
ごま油 小さじ1

キムチ 60g

にんじん 中1/3本

B 食塩 小さじ1/4  
しょうゆ 小さじ1  
中華スープのもと 小さじ1/2  
白いりごま 大さじ1

むき枝豆 20g

〈作り方〉

- ①米と麦を合わせて洗い、分量どおりの水加減に合わせる。
- ②にんじんはいちょう切り、キムチは細かく切る。
- ③豚肉にAで下味をつける。
- ④①にBの調味料を入れて混ぜる。
- ⑤④の上に②と③をのせ、炊飯する。
- ⑥枝豆はゆでる。
- ⑦⑤が炊き上がったら、⑥の枝豆を加えて混ぜる。

先月に続き、大人気のキムチメニューを紹介します。今回は炊き込みタイプのごはんです。給食では米粒麦を使っていますが、米2合でも同じように作れます。



6月13日（木）の献立は、キムチごはん、牛乳、小えびのから揚げ、じゃこサラダ、わかめスープ、プルーンです。人気のキムチごはんの作り方を食育たよりで紹介しているので、おうちでもぜひ作ってみてください。

