

れんこんシャキシャキいいキムチ

周南市野菜メニューコンクール「よく噛む野菜メニュー部門」で給食賞を受賞し、児童生徒から人気のあるメニューです。

【材 料】(4人分)

・豚もも肉	140g	
・白菜キムチ	100g	
・れんこん(3mm ちょう切り)	100g	
・青ねぎ(5mm 小口切り)	30g	
・ごま油	少々	
A	・濃口しょうゆ	小さじ 1
	・酒	小さじ 1/2
	・砂糖	小さじ 1/2
	・顆粒かつおだし	少々



<作り方>

- ①れんこんは水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める
- ③れんこんを入れ、火が通るまで炒める。
- ④キムチを入れ炒めて、Aを入れて調味する。
※キムチの辛さによって調味料を調整する。
- ⑤ねぎを入れ、炒めたら完成。



『キムチ』のさわやかな酸味と『和風だし』のうま味が調和した献立です。
保護者の方から「レシピを教えてほしい」と問い合わせが多くあります。