ぶたキムチ

エネルギー	68kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.1g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1
おろししょうが		小さじ1/2
おろしにんにく		小さじ1/3
長ねぎ	小口切り	1/2本
豚肉	短冊切り	100g
もやし		1/3袋
キャベツ	2cm幅	1枚
白菜キムチ		70g
コチジャン	A	小さじ1/6
上白糖	A	小さじ2/3
オイスターソース	A	小さじ2/5
酒	A	小さじ1
減塩しょうゆ	A	小さじ1/2
にら	2cm幅	1/5束
白いりごま		小さじ1/3
ごま油		小さじ1/3

★作り方

① フライパンに油を熱し、しょうがからキムチまでの材料を順に加えていためる。
② Aの調味料を加える。
③ にらを加えていためる。
④ 仕上げに、ごま、ごま油を加える。

キムチの食感がよいアクセントになっています。
ピリ辛で、野菜もしっかりとれるいため物です。

旭市学校給食センター