

H26 学校給食メニューコンクールレシピ

豚キムたくもやしのため

材料(4人分)

もやし	1 袋	赤みそ	120 g
豚こま切れ肉	300 g	酒	大さじ2
白菜キムチ	120 g	ごま油	大さじ1
にら	100 g	サラダ油	大さじ2
たくあん	80 g	塩・こしょう	少々
		片栗粉	大さじ2

作り方

- ① 肉をボウルに入れて塩・こしょう・酒をふってまぜ片栗粉をふる
- ② 手でもんで片栗粉をなじませる
- ③ にらは4cmの長さに、たくあんは短冊切りにする
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、強火で熱し、肉を炒める
- ⑤ 肉の色が変わったらキムチを加えざっと炒める。
- ⑥ もやしとみそ、たくあんを加えて炒める
- ⑦ にらを加えて手早く炒める
- ⑧ 全体がまざったらすぐにごま油を回し入れる