

給食レシピ♥豚キムチ丼



材料（4人分）

● 豚肉（小間切れ）	150g
● キムチ	50g
● キャベツ	100g
● 人参	40g
● 玉ねぎ	50g
● ピーマン	20g
● ゴマ油	小さじ1
◇ こいくちしょうゆ	小さじ2
◇ うすくちしょうゆ	小さじ1
◇ 砂糖	小さじ1/2
◇ トウバンジャン	1g
◇ 赤みそ（テンメンジャンも可）	1g
◇ 片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 野菜を切る
（キャベツ：2cm角切、人参：大きめの千切、玉ねぎ：スライス、ピーマン、1cm角切り）
- ② 切った野菜はラップをしてレンジで2～3分加熱し、出た水分を切っておく
※ポイント：時間短縮と余分な水分を取り除けます※
- ③ キムチと豚肉が大きい場合は一口大に切っておく
熱したフライパンにごま油をしき、豚肉を炒める、色が変わったらキムチを入れ、水分がなくなるまでしっかり炒める
※ポイント：炒めることでキムチの酸味が飛びます※
- ④ ◇の調味料をすべて混ぜておく
- ⑤ 野菜を合わせたら、調味料を加えて全体と混ぜる。
- ⑥ とろみがついたら盛り付ける