

● キムチとたくあんでごはんが すすむ!キムタク炒め

レシピコメント

守谷市産のれんこんを使ったごはんがすすむメニューです。人の名前のように、食材の名前をもじっています。給食の人気メニューのひとつです。

キムチの量を変えれば、大人もおいしいピリ辛なおいしさになります。

材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g

にんじん中1個 約150g

玉ねぎ中1個 約200g

豚肉	...	150 g
れんこん	...	100 g
にんじん	...	40 g
しらたき	...	75 g
たくあん	...	45 g
白菜キムチ	...	30 g
しょうゆ	...	2.5 g
ごま油	...	2.5 g

作り方

- 1 れんこん、にんじん、たくあんは皮をむいて3mmのいちよう切りにする。
- 2 しらたき、キムチは、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。火が通ったら野菜を加える。
- 4 しらたき・たくあん・キムチを加えて軽く炒める。
- 5 しょうゆで味をととのえる。

