

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食



2月 福山市立〇〇小学校

# キムタクごはん

材料 (4人分)		作り方
はくさいキムチ (1センチ幅)	80g	① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ② 豚肉に火が通ったら、はくさいキムチ、たくあん漬けを入れて炒める。 ③ うすくちしょうゆで味を調える。 ④ ごはんに、③をのせる。
豚肉スライス (2センチ幅)	100g	
たくあん漬け (せん切り)	80g	
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
油	適宜	
ごはん	4人分	

## ひとこと Memo

長野県で考案された学校給食メニューです。ユニークなネーミングとそのおいしさが全国で評判になり、福山市の学校給食にも取り入れています。

子どもに人気がある一品です。

もやしを入れるとボリュームがでます。白ごまを入れると風味がよくなります。お好みの食材を組み合わせてください。



キムチ



たくあん



ごはん



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	496kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	5.5g
食塩相当量	1.7g

