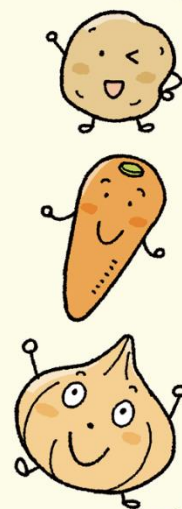


ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター
ミネラル野菜レシピ
じゃが豚キムチ

< 4人分の材料・切り方 >

- | | |
|------------------------|-------------|
| ・豚肉(薄切り) 100g (3cmくらい) | ・油 大さじ1 |
| ・にんじん 1/2本(いちょう切り) | ・おろしにんにく 少々 |
| ・糸こんにゃく 40g (5cmくらい) | ・おろししょうが 少々 |
| ・干し椎茸 2枚(戻して薄切り) | ・砂糖 大さじ1 |
| ・じゃがいも 4個(一口大) | ・しょうゆ 大さじ3 |
| ・玉ねぎ 1/2個(薄切り) | ・みりん 大さじ1 |
| ・白菜 3枚(ざく切り) | ・キムチの素 大さじ2 |
| ・にら 1/2束(3cmくらい) | |

※材料・調味料はお好みで調節してください



< 作り方 >

- ① 材料をそれぞれ切る。
- ② 鍋に油を熱し、おろしにんにく・おろししょうが・豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん・糸こんにゃくを入れて、少し炒める。
- ③ 干し椎茸・じゃがいも・玉ねぎを入れて全体を混ぜ、材料がかぶるくらいの水を入れ、フタをして中火で煮る。
- ④ 根菜類に火が通ったら、砂糖・しょうゆ・みりん・キムチの素を入れ全体を混ぜ、上に白菜・にらをのせてフタをし、弱火で煮る。
- ⑤ 白菜とにらがしんなりしたら、全体を混ぜて出来上がり!!



肉じゃがと豚キムチのおいしさを
合体させたような料理です!!

