

キムタクごはん

材料	目安量 (2~3人分)	
	米	1合
豚もも肉	50g	細切り
酒	小さじ1	
キムチ	30g	食べやすい大きさに切る
たくあん(つぼ漬)	40	
ごま油	小さじ1	
食塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
白ごま	小さじ2	

栄養価 (1人分)

エネルギー	266kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	3.1g
カルシウム	40mg
鉄	1.2mg
食物せんい	1.8g
塩分	1.0g

- ★湯河原小学校で不動の人気です。
- ★分量はお好みで調節してみてください。

【作り方】

- ①米を研ぎ、水加減をして炊く。
- ②豚もも肉は2cm程の細切り、たくあんと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、豚もも肉を炒める。
- ④酒をふり、火が通ったらキムチとたくあんを加える。
- ⑤塩、こしょう、しょうゆを加えて炒める。
- ⑥炊けたご飯に炒めた具とごまを混ぜて、完成。



☆食べ物、はたらきによって『3つの色』に分けられます☆

☆『3つの色』をそろえた食事をすることが大切です☆

はたらき	栄養の色	主な食品	このレシピだと…
エネルギー源	黄	ご飯、パン、めん、芋など	ご飯、ごま油、ごま
体をつくる	赤	魚、肉、豆、卵、乳など	豚肉
体の調子をととのえる	緑	野菜、きのこ、果物など	(キムチ、たくあん)

※塩分が多いので食べ過ぎ注意！