



3月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

## キムたくごはん



### 材料(4人分)

- 豚肉・・・70g  
(ベーコンなども可)
- 長ねぎ・・・1/2本
- にんじん・・・1/4本
- ごま油・・・大さじ1
- たくあん・・・70g
- キムチ・・・70g
- しょうゆ・・・大さじ1
- こしょう・・・少々
- 白飯・・・茶碗4杯分

### 作り方

- ①長ねぎを小口切り、にんじん・たくあんは薄くいちょう切り、肉は食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンに、豚肉、にんじん、長ねぎを炒める。
- ③②に刻んだたくあん、キムチを汁ごと加えて、しょうゆとこしょうで味を付ける。
- ④白飯と具をよく混ぜ合わせる。



献立例:キムたくご飯 牛乳  
魚のフライ ナムル

給食で人気の混ぜご飯です。長野県塩尻市が発祥で、全国に広がった人気の給食です。子供たちに漬物をおいしく食べてもらうために考案されました。酸味と甘味が絶妙にマッチした味わいと、たくあんのポリポリとした食感の子供たちに好評です。たくあんを使うことで、キムチの辛さがマイルドになって食べやすくなっています。



## ガーリックドレッシングサラダ

### 材料(4人分)

- キャベツ・・・葉2枚
- 小松菜・・・2茎
- にんじん・・・1/6本
- おろしにんにく・・・小さじ1
- おろししょうが・・・小さじ1
- ツナ油漬缶・・・1/2缶
- しょうゆ・・・小さじ1
- 水・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1

### 作り方

- ①小松菜は2cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜はゆでるか、電子レンジでスチーム加熱して、水にとって冷まして、水気をよく切っておく。
- ③耐熱容器に、にんにく・しょうが・しょうゆ・みりん・水を入れて電子レンジで加熱する。
- ④ボウルに、ツナ、野菜、③を入れてよく和える。

給食で人気のサラダです。にんにくとしょうがの風味と香りが好評です。風味や香りが減塩にもなります。生のにんにくとしょうががあればよいですが、チューブタイプのもので手軽にできます。ツナも入ることで食べやすくなっています。油はサラダ油で作れますが、オリーブオイルを使うと洋風に、ごま油を使うと中華風になり、さらに味わいが増します。具材は他の野菜でも合います。