

# キムチごはんのレシピ



ご飯を鍋で炊いた場合のレシピです。

ご家庭で学校給食の人気メニューにチャレンジしてみてください。

はん キムチごはん		
ざいりょう 材料	にんぶん 1人分	はん 1班・6人分
こめ 米	62	372 (約2.5合)
しろむぎ 白麦	9	54
こいくちしょうゆ 濃口醤油	1.3	8 (大さじ1/2弱)
りょうりしゅ 料理酒	1.8	10 (小さじ2)
みず 水	95	570
ま こ ぐ (混ぜ込みの具)		
ぶたにく 豚肉	17	102
しょうが 生姜	1.7	10.2
はくさい 白菜キムチ	12	72
にんじん 人参	8	48
ゆ サラダ油	0.7	4 (小さじ1)
こいくちしょうゆ 濃口醤油	3	18 (大さじ1)
さとう 砂糖	0.2	1.2 (小さじ1/2弱)
しお 塩	0.15	1 (小さじ1/6)
あぶら ごま油	0.7	4 (小さじ1)
しろ 白いりごま	0.8	4.8 (大さじ1/2強)



にんき  
人気メニューに  
チャレンジ!!

## つくりかた <作り方>

### 【ごはん】

- ① 米をとき、鍋にといた米と麦・分量の水を入れ、30分吸水する。
- ② 鍋に濃口醤油・酒を加えよく混ぜ、ふたをして炊く。  
IH6で沸騰させる (約5分)  
IH3で炊く (12分)  
電源を切って、蒸らす (10分)

- ③ 混ぜておく。

### 【混ぜ込みの具】

- ① 材料を切る。  
人参…千切り、生姜…する
  - ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉・生姜を入れて炒める。肉の色が変わったら、人参を入れてさらに炒める。
  - ③ 人参に火が通ったら、濃口醤油・砂糖・塩を入れて混ぜる。
  - ④ 白菜キムチを加え、ごま油・いりごまを加えて炒める。
- ごはんと具を混ぜて出来上がり♪

☆炊飯は最後までふたを開けず、辛抱強く炊きましょう♪ ふきこぼれても構いません!

らん  
～メモ欄～