

きりぼ あ 切干しのキムチ和え



エネルギー：88kcal
たんぱく質：5.8g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

キムチを入れた後に、味見をしてから、調味料を加えてください。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

きりほしだいこん
切干大根…30g

にんじん
人参…40g

ほうれんそう
ほうれん草…40g

ぶたにく
豚肉ミンチ…60g

はくさい
白菜キムチ…100g

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ1

しお
塩…少々

あぶら
油…小さじ1

ごま油
ごま油…小さじ1

作り方

①にんじん せんぎ ほうれんそう 3cmカット、きりほしだいこん もど
人参は千切り、ほうれん草は 3 cmカット、切干大根は戻しておく。

②あぶら
油でミンチを炒める。にんじん ぐわ
人参を加える。

③きりほしだいこん ほうれんそう ぐわ
切干大根、ほうれん草を加える。

④はくさい しょうみりょう ぐわ
白菜キムチ、調味料を加える。

⑤あぶら まわ い
ごま油を回し入れる。