

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

キムタク炒め



<材料(4人分)>

豚肉	120g
玉ねぎ	80g(1/3個)
つぼ漬	40g
キムチ	60g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	1.2g

<作り方>

- ①豚肉は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ごま油で豚肉と玉ねぎを炒め、つぼ漬とキムチを加える。
- ③しょうゆで味を調べて完成。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー:108kcal

食塩相当量:0.8g