

# 作ってみませんか！ 給食の味！

～令和4年 12月16日(金) 実施～

令和4年度 第8号  
伊佐市立学校給食センター

## キムチ鍋



キムチ鍋はリクエスト給食でも上位に入るほど、人気のメニューです！

キムチには乳酸菌が多く含まれています。乳酸菌は腸内環境を整える働きや、免疫細胞の活動を活性化させて免疫力を上げる働きがあります。

給食では辛いのが苦手な人でも食べやすい辛さとなっています。



材料	4人分
豚肉	100g
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2
豆板醤	0.5g
料理酒	小さじ 1と 1/2
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2
焼き豆腐	100g
にんじん	60g
たまねぎ	100g
豆もやし	60g
えのき	40g
こんにゃく	20g
ねぎ	20g
キムチ	80g
鶏ガラ	大さじ 1
本みりん	小さじ 1
三温糖	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 1と 1/2

### <作り方>

1. にんじんを短冊切り、たまねぎを薄切り、ねぎを斜め切り、こんにゃくとえのきは食べやすい大きさに切る。
  2. 鍋にごま油を入れ、豚肉とAを加えて炒める。
  3. たまねぎ、にんじんを炒める。
  4. 水と鶏ガラを入れる。
  5. 焼き豆腐、こんにゃく、えのき、もやし、ねぎを入れていく。
  6. キムチを入れる。
  7. Bを入れて味をととのえる。
  8. できあがり
- ※キムチはメーカーによって味が違うので、味を見ながら調味してください。