

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## キムタク ごはん



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚こま肉 ベーコン 白菜キムチ たくあん 油  ごはん	30g 30g 40g 40g 小さじ1  軽く4杯	①豚こま肉には醤油小さじ1/2を ふっておく。 ②ベーコン、白菜は短冊切り、 たくあんは千切りにする。 ③具材を全部炒め合わせる。 ④③とごはんを混ぜ合わせる。
ポイント！ お好みで野菜を具材に混ぜてもよいです♪ 【例】にんじん千切り、下茹でした青菜を刻む、ねぎ小口切り等		
1人分栄養価		
エネルギー	259	kcal
たんぱく質	6.3	g
	脂質	4.7 g
	食塩相当量	0.6 g