



栄養満点 キムチ焼きそば

「今日のお昼は、焼きそばだよ」と言ったら「また～!？」と言われそうなくらいお昼の定番料理、焼きそば。

ところが、キムチを加えることで、ひと味違ったおいしい焼きそばができあがります。給食では、辛さをひかえめにしてありますので、辛さが足りない時はトウバンジャンで調節してください。



「キムチ焼きそば」(4人分)

【材料】

中華麺	4玉	B	さとう	小さじ2
豚肉小間切れ	100g		しょうゆ	大さじ 1.5
塩	少々		酒	小さじ2
A しょうゆ	少々		油	適量
酒	少々			
キムチ	50g			
もやし	150g			
たけのこ	100g			
にんじん	50g			
にら	1把			
干しいたけ	1枚			
ごま	小さじ1			

もやしは、水からゆでると、シャキシャキ感が残りおいしいよ!

【作り方】

- ① 肉に A の調味料で下味をつけておく。
- ② 干しいたけをもどし、せん切りにする。
- ③ にんじん、たけのこはせん切り、にらは 3cm幅に切る。
- ④ もやしは下ゆでしておく。
- ⑤ 肉、たけのこ、にんじん、しいたけ、キムチの順に炒め、火が通ったら、麺を加える。
- ⑥ もやし、にらを加えて炒め、ごま、B の調味料を加え味をととのえ、できあがり。

