

さくら草の給食レシピ

たまごん キム玉丼

辛いキムチも卵でとじると食べやすくなります。
少しピリ辛でごはんが進みます。



<材 料> 4人分

- ・豚もも肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・200g
- ・長ねぎ・・・50g
- ・だし汁（鰹や煮干しなどのもの）・・・200cc
- ・ごま油・・・小さじ1杯
- ・しょうゆ・・・大さじ1.5杯
- ・片栗粉・・・小さじ2杯
- ・鶏卵・・・4個
- ・にら・・・30g
- ・にんにく、しょうが（みじん切り）・・・5gずつ
- ・清酒・・・小さじ1杯
- ・溶き水・・・大さじ1杯
- ・にんじん・・・100g
- ・白菜キムチ・・・100g
- ・砂糖・・・小さじ2杯

<作り方>

- ① 豚肉は、2cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは半分に切り、幅5mmに、ねぎは小口切り、にらは2cmに切る。白菜キムチは2cm程度に刻む。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りを出すように炒める。
- ③ 豚肉を加え、よく炒める。肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを炒め、だし汁とキムチを入れて煮る。調味料を加え、ねぎ、にらを入れて、水溶き片栗粉を入れる。
- ④ 卵を溶きほぐし、鍋に流し入れ火が通るまで煮る。
- ⑤ 丼にご飯をよそり、④をのせる。

