

豚キムチたまご炒め

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「豚キムチたまご炒め」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚肉コマ	15g	60g
白菜キムチ	10g	40g
白滝 (5cm 切り)	10g	40g
コーン缶 (又はレトルト、冷凍)	5g	20g
油	0.6g	2.4g
酒	0.5g	2g
和風だし	0.5g	2g
しょう油	0.5g	2g
ごま油	0.5g	2g
卵	10g	40g
油	適量	適量

【栄養価】

エネルギー	塩分量
73kcal	0.3g

(1人当たり)

【作り方】

- ① Bで炒り卵を作り、皿に取り出しておく。白滝は下茹でして、水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉・キムチ・白滝・コーンを順に炒め、Aで味付けをする。
- ③ ②にBの炒り卵を加えて軽く混ぜた後、ごま油で香りつけをして仕上げる。

● POINT ●

白菜キムチは食べやすい大きさに切って、汁気を切っておいてください。

炒り卵はパラパラに炒めずに半熟位にするとふっくらと仕上がります。