

おうちで作ろう

# みんなの 学校給食レシピ

## 豚キムチ うどん

今日の  
レシピ



材料（4人分）

### 【材料】

にんじん	60g
玉ねぎ	80g
白菜	60g
えのきたけ	32g
にら	16g
かつお節	15g
ごま油（炒め用）	小さじ1/2
ごま油（仕上げ用）	小さじ1/2
豚肉	140g
おろししょうが	1.2g
料理酒	小さじ1
白菜キムチ	40g
うどん	200g

### 【調味料】

赤みそ	小さじ1
麦みそ	大さじ1/2
キムチ鍋の素	10g
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3

### 作り方

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、白菜は1センチ幅、えのきたけは2センチ幅、にらは1センチ幅に切る。かつお節で500ccの出汁をとる。赤みそと麦みそを混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にごま油（炒め用）を入れ、豚肉をおろししょうが・料理酒と一緒によく炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ しんなりしたら出汁を入れえのきたけ・白菜を入れる。
- ⑤ 調味料を入れよく混ぜたら白菜キムチとうどんを入れる。
- ⑥ 最後ににらとごま油（仕上げ用）を風味付けに入れたら完成。

### 献立名

### そお good 給食

- 小型パンフキンパン
- 豚キムチうどん
- ごまっつ菜炒め
- みかん果汁
- 牛乳



## 大隅学校給食センター

大隅学校給食センターでは毎日11校1園に約830食を18名の調理員で作っています。ピザトースト・グラタン・オムレツなどの手作り給食や、地場産物の活用、週1回以上はみそ汁の献立にして和食の良さを感じてもらおう工夫など、給食を生きた教材として活用できる取り組みを行っています。また暑いと食欲がなくなり栄養の偏りがおこりやすくなります。そのため夏の時期は暑さに負けないための給食作りを心がけています。そのうちのひとつ豚キムチうどんは、疲労回復によいビタミンB群を含む「豚肉」とそのビタミンB群を体に吸収しやすくしてくれる「にら」、食欲増進効果のある「キムチ」を使って作っています。ぜひ辛さの調整をしてお試しください♪

### 調理の様子

