

根菜のごまキムチ汁



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：138kcal

たんぱく質：9.0g

脂 質：7.1g

炭水化物：9.3g

食塩相当量：1.1g

【材料（中学生2人分）】

豚肉こま切れ	40g
酒	小さじ1/2(3g)
にんじん	1/5本(25g)
だいこん	長さ2cm(75g)
ごぼう	1/8本(25g)
白菜キムチ	20g
油揚げ	1/4枚(10g)
木綿豆腐	1/5丁(60g)
中みそ	大さじ1(18g)
白いりごま	小さじ1(3g)
ねりごま	大さじ1/2(8g)
みりん	小さじ1/3(2g)
青ねぎ	1本(20g)
ごま油	少々
A	煮干し 10g
	水 300ml

【下準備】

○豚肉・・・豚肉に酒をふっておく

○にんじん・・・5mm厚さのいちょう切り

○だいこん・・・5mm厚さのいちょう切り

○ごぼう・・・ささがき

○キムチ・・・ざく切り

○油揚げ・・・短冊切り

○木綿豆腐・・・さいの目切り

○青ねぎ・・・小口切り

○だしを取る

① 煮干をだし袋に入れ、30分程度水につけておく

② 火にかけて沸騰したら火を弱めてあくをとる

③ 15分程度弱火で煮る

④ 10分程おいてからだし袋を取り出す

【作り方】

- ① 鍋でキムチを炒めて一旦取り出す（ごま油をひいてもよい）。
- ② 豚肉を入れて炒める。
- ③ にんじん、だいこん、ごぼうを入れて軽く炒め、だしを加えて具がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 油揚げ、豆腐、①を入れる。
- ⑤ みそをだしで溶いて加える。
- ⑥ 白ごま、ねりごま、みりんを入れて味をととのえる。
- ⑦ 青ねぎを入れ、ごま油で風味をつける。

給食では、キムチチャーハンやキムチラーメンなど、キムチを使った献立は人気メニューです。
 ねりごまを入れることで、辛さを抑えてお子様にも食べやすい味つけにしました。
 キムチの量はお好みで加減してください。
 とうがらしに含まれるカプサイシンは体を温めてくれます。