

【釜子小学校】



キムタクごはん



★「キムタクごはん」は、長野県塩尻市のご当地メニューで、釜子小でも人気のメニューです。

こども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから考案されたそうです。

「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のことで、酸味と甘みが絶妙にマッチした味わいと、たくあんのポリポリとした食感が特徴です。



【材料】4人分

ごはん	茶碗 4 杯
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	少々
鶏ひき肉	50g
にんじん	50g
千切りたくあん	50g
白菜キムチ	75g
卵	1個
みりん	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1

（作り方）

- ① 卵は、炒り卵にし、別にとっておく。
- ② にんじんは細切り、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと鶏ひき肉を入れて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん、千切りたくあん、キムチを加え、少し炒めた後にみりんとしょうゆで味付けをする。
- ⑤ 最後に炒り卵を加え、ごはんと混ぜたら完成。