

こんな
アレルギー対応食を
つくっています。

キムタク炒め



アレルギー対応食



キムチが食べられないお子さんのために作りました。にんじんのすりおろしを加えることでキムチを使ったような見た目に仕上げました。



一般給食

キムタクとは「キムチ」と「たくあん」のことで、豚肉やたまねぎ、長ねぎ、キムチとたくあんを一緒に炒めて、漬物をおいしく食べられる人気の一品です。

【 作り方 】

- 1 長ねぎは斜め薄切り、たまねぎは薄切り、はくさいは食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんはすりおろす。
- 3 フライパンに豚肉と酒を入れ炒める。火が通ったら、1のたまねぎ、はくさいを入れ炒め、さらに2と☆の調味料を入れ炒める。
- 4 長ねぎを入れ火が通ってしんなりしたら、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れる。とろみがついたら出来上がり。

【 分量 (4人分) 】

長ねぎ	50g
たまねぎ	100g
はくさい	80g
にんじん	50g
豚肉 こま切れ	..	160g
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
☆ さとう	小さじ1弱
塩	少々
片栗粉	小さじ1

