


料理名	キムチ入り肉じゃが	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> 最後にとろけるチーズを入れると風味がよく、焦げることもなく出来上がります。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> 発酵食品のキムチとチーズを使用した料理です（腸活で免疫力アップ）。 キムチの辛さとチーズのまろやかさが絶妙です。 子どもから大人まで人気の一品です。 	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ぶたもも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく はくさい（漬物キムチ） プロセスチーズ （溶けるタイプ） ごま油 【A】 こいくちしょうゆ 【A】 本みりん 【A】 清酒 【A】 三温糖 	<ul style="list-style-type: none"> 80g 320g 80g 200g 120g 60g 28g 2g 28g 12g 4g 8g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を食べやすい大きさに切る。 ② 糸こんにゃくは、下ゆでしておく。 ③ ごま油で、ぶたもも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎをいため、ひたひたになるまで水を入れて煮る。 ④ 具材がやわらかくなったら、キムチ、糸こんにゃく、【A】を入れる。 ⑤ 味が馴染んできたら、仕上げにチーズを入れて、完成。

【栄養価（1人分）】

（七訂で算出）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
309	15.0	11.9	296	57	0.9	1.8	83	0.28	0.40	20	3.1	1.5

※中学生の給食量を目安にしています。