



小城中学校栄養教諭の
おすすめレシピ

今月の料理
「キムタクごはん」

材料 (4人分) 1人分→417kcal

- | | | |
|------------------|-----------------------|---------------------|
| ● ごはん … 茶わん 4 杯分 | ● たくあん … 25 g | ● 薄口醤油
… 大さじ1/2強 |
| ● 豚ひき肉 …… 30 g | ● 枝豆 …… 12 g A | |
| ● 鶏ひき肉 …… 30 g | ● 酒 …… 適量 | ● みりん
… 小さじ 1 |
| ● キムチ …… 50 g | ● ごま油
… 大さじ1/2~1 | |
| ● ホールコーン … 25 g | | |

お好みで、辛さは調節してください。
食欲がない時や、体を芯から温めたい
時におすすめの献立です！



作り方

- 1 たくあん、キムチの汁は切り、キムチの汁はとっておきます。
- 2 ごま油をフライパンにひき、油があたたまったら肉を入れ、酒をふり炒めます。
- 3 2に千切りにしたたくあん、キムチ、コーンを加えて炒めます。
- 4 **A**を入れて味付けをします。この時、**1**でとっておいたキムチの汁を、味を見ながら入れていきます。後でごはんに加えるため、ここでは少し濃い味付けにしておきます。
- 5 4に枝豆を加えます。
- 6 ごはんがあたたかいうちに5でできあがった具を混ぜて、完成！

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう
TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み
行政書士 **杠 繁美**

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。



ありがとうございます魔法の言葉 令和4年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

シルバー人材センターへ入会を検討中の皆様へ！

会員募集中

シルバー人材センターと一緒に
働きませんか？



申込み
お問合せ先 公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015
または、お近くのシルバー人材センターへ 《 平日9:00~17:00 》

有料広告

