



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★キムタクごはん★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
精白米	240	
焼豚	45	
白菜キムチ	45	
たくあん	40	
にんじん	30	
薄口しょうゆ	12	小さじ2
しょうゆ	4	小さじ2/3
みりん	8	小さじ1と1/3
和風だしの素	1	小さじ1/2
ごま油	2	小さじ1/2
塩		調整
水	330	精白米×1.5-A

### 【作り方】

- ① 精白米は、洗って分量外の水で約40分浸漬しておく。
- ② 焼豚は食べやすい大きさに切る。  
白菜キムチは汁気を切る。  
たくあんは、3mm幅のいちよう切りにする。  
にんじんは千切りにする。
- ③ 炊飯釜に①と調味料(A)を入れ、定量まで水を加えてよく混ぜる。その上に②をのせて炊く。



キムチとたくあんを使った炊き込みごはん、キムチの『キム』とたくあんの『タク』を合わせたのが名前の由来です。  
ピリッと辛いのが好きな場合は、キムチの汁を調節しながら入れてみてください。