



いわきのトマトは
美味しいニャー♪

～いわき市 学校給食献立紹介～

トマにゃんキムチ丼



なしポチ

トマにゃん

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー120kcal/たんぱく質8.8g/塩分0.7g

いわきの美味しいトマトを使った 「トマにゃんキムチ丼」

いわき市では、温暖で日照時間が長い気候を活かし、ハウス栽培で美味しいトマトがたくさん作られています。

地元の食材（トマトや長ねぎ）をたっぷり使ったトマト味のキムチ丼！キムチのピリッとした辛さとトマトの酸味で、食欲のない夏でもさっぱりと食べられてごはんがすすむ一品です。



材料(4人分)

●ごま油	小さじ1	
●にんにく	2g	
●しょうが	2g	
●豚肩肉	140g	
●トマト	小1個	
●にんじん	1/3個	
●キムチ漬け(白菜)	70g	
●もやし	80g	
●にら	20g	
●長ねぎ	小1/3本	
A {	●しょうゆ	小さじ1
	●コチュジャン	小さじ2/3
	●さとう	小さじ1
	●かたくり粉	小さじ1
●水	小さじ1	
●白いりごま	小さじ1	

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。

※特にキムチ漬けはメーカーにより辛味・塩味が異なります。

作り方

- 1 にんにく・しょうがはみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。トマトは1cm角に切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、にらは2cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを香りがでるまで炒め、さらに豚肉を入れ色が変わるまで炒める。にんじんを入れて炒め、火が通ったらもやし・キムチの順に加えて炒める。
- 3 調味料 A を入れて混ぜたらトマトを入れて煮る。さらに長ねぎとにらを加え炒める。
- 4 水溶きかたくり粉を入れとろみがでたら、ごまを入れて仕上げる。



【献立例】

トマにゃんキムチ丼/牛乳/いかなゲット/中華スープ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー765kcal/たんぱく質32.2g/塩分2.6g