









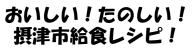




新献立









キムタクご飯



平成31年4月17日の献立(材料は1人分)

★キムタクごはん? 「キムチ」と 「たくあん」 入りの炊き込みご飯 です。辛めが好きな 方は、キムチを増や してくださいね。



[材料]

お米 60g ベーコン 10g キムチ 15g たくあん 15g 濃口しょうゆ 2g ごま油 1 g

〔作り方〕

- ①たくあんは食べやすい大きさに きざむ (きざみたくあんでも可)
- ②ベーコンを 1 cm幅に切る。
- ③お米をといで、分量の水、調味料 を入れて混ぜ合わせ、炊飯。



























