

# キムタクごはん

## 材 料 (4 人分)

ごはん	4 人分 (480g)
ベーコン	60 g
白菜キムチ	60 g
たくあん (つぼ漬け)	60 g
薄口しょうゆ	大さじ 1/3
炒め油	小さじ 1/2
細葱	5 g



## 1 人分の栄養価

エネルギー	243 kcal
たんぱく質	5.7g
脂 質	6.9g
食塩相当量	1.3g

献立例  
キムタクごはん  
竹の子汁  
鶏の山賊焼き  
そばサラダ

## 作り方

- ① ベーコンは短冊切りに、白菜キムチは、食べやすい大きさに切り、たくあんは、千切りにきざむ。細葱は小口切りにする。
  - ② フライパンに①の材料を入れ炒め、しょうゆで味をととのえる。
  - ③ ボールにごはんと②を入れ、混ぜて盛り分け、細葱をあしらう。
- \* お好みに混ぜ合わせないで、ごはんにのせて食べてもおいしいです。