

11月22日

キムチの日

キムチはトウガラシやニンニクなど素材の一つ一つ（11月）が集まって22種類（22日）の様々な効果を見せるという点と、ユネスコ無形文化遺産に登録された「キムジャン（越冬キムチ作り）」が始まる時期と重なる点に由来して「韓国キムチの日」と定められました。

キムチを使ったレシピ

キムタクごはんの具



【長野県郷土料理】

「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことで、本レシピでは辛みを抑えた冷凍白菜キムチを使用しています。温かいごはんに混ぜて食べます。

献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	94	亜鉛(mg)-----	0.6
たんぱく質(g)-----	2.8	ビタミンA(μRE)---	112
脂質(g)-----	8.0	ビタミンB1(mg)----	0.12
ナトリウム(mg)----	441	ビタミンB2(mg)----	0.05
カルシウム(mg)----	45	ビタミンC(mg)-----	11
鉄(mg)-----	0.5	食物繊維(g)-----	1.3
マグネシウム(mg)---	22	食塩相当量(g)-----	1.1

材料（1人分）

- ・[冷凍白菜キムチ](#)（20g）
- ・ベーコン（15g）
- ・たくあん（10g）
- ・にんじん（15g）
- ・白ごま（2g）
- ・ごま油（1g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・冷凍白菜キムチは解凍しておく。
 - ・ベーコンは2cm幅の角切り、にんじんは千切り、たくあんは5mm幅の角切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③にんじんを加えていためる。
- ④キムチ、たくあん、ごまを加えてさっと炒める。（キムチの汁気も捨てずに加える）
- ⑤仕上げにごまを加えてひと混ぜする。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

