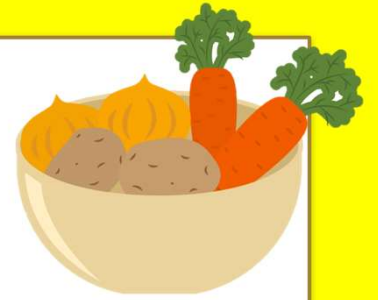




給食レシピ

キムチチャーハン



《 材 料 5人分 》

【具】

- ① 豆板醤……………小さじ1
 にんにく……………1/2かけ
 長ねぎ……………30g(好みで)
 豚もも肉……………125g
 酒……………小さじ2
 にら……………50g

- ② 〔ごま油…小さじ1
 キムチ…150g

【ご飯】

- ③ たまご……………2個
 ご飯(給食は麦入り)…450g
 サラダ油……………小さじ3弱
 ごま油……………小さじ2
 塩……………小さじ1弱
 しょうゆ……………大さじ1強

《 作り方 》

1. サラダ油をしき、豆板醤とにんにく、ねぎをいためる。肉を入れ、酒を加えさらにためる。にらを入れる。皿にとり出しておく。
2. キムチもごま油でさつといため、皿にとる。
3. サラダ油を熱し、卵を溶き入れご飯をいため塩を振る。①と②、ごま油、しょうゆを入れ、手早く炒めあわせる。

※キムチの量は、お好みで調整してください！

