

休校中の皆さん、お元気にはしていますか？休校中料理を作る機会も多いと思います。
今回は給食で人気の「キムチチャーハン」のレシピを載せますので、ぜひお家で作っ
てみてください。皆さんを応援しています。栄養士 久野暁子



給食レシピ「キムチチャーハン」



材料（4人分）

- ・米 240g ・サラダ油 小さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ2/3 ・豚もも肉 40g ・にんにく 1g
- ・にんじん 30g ・ねぎ 40g ・キムチ 60g
- ・サラダ油 小さじ1/2 ・オイスターソース 適量
- ・しょうゆ 小さじ1強 ・塩・こしょう 少々 ・酒 小さじ1/2
- ・ごま油 少々



作り方

- ① 米は洗米し、炊く直前にサラダ油、しょうゆ、みりんを入れて炊飯する。
- ② フライパンに油を入れる。にんにくを入れて香りを出す。豚肉を加えよく炒める。肉の色が変わったら、オイスターソースも加え、十分炒める。
- ③ にんじん、ねぎを加えてさらに炒める。調味料を入れる。
- ④ キムチを汁ごと入れて炒め、汁をとばしたら、ごはんを入れて炒める。
- ⑤ 最後にごま油を入れて仕上げる。

