

チャーハン

(1 人分)
エネルギー 272 kcal
たんぱく質 10.0 g

(主材料) 豚肉・玉葱・人参
(調理時間) 20 分
※炊飯時間除く

☆忙しいときに便利な簡単チャーハンです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

精白米・胚芽米	各1合 (水 390ml)	油	12g (大さじ1)
(精白米だけの場合は、通常の水加減にする)		食塩	3g (小さじ1/2)
豚肉 (薄切り又は挽肉)	180g	醤油	2.4g (約小さじ1/2)
玉葱	65g (小1/2個)	} みじん切り	
人参	60g (中1/6本)		
ピーマン	20g (1/2個)		

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



① 米をとぎ、胚芽米を加えてさっとゆすぐ。
水を加減し30分以上浸水させる。
浸水後、炊飯する。



② 人参と玉葱の皮をむき、水で洗い、みじん切り。
ピーマンは種を除き、みじん切り。



③ 豚肉は小さく繊維を断ち切るように切る。



④ フライパンに油を熱し、玉葱を加えて色づくまで、よく炒める。
その後、豚肉→人参→ピーマンの順に炒める。



⑤ ④の野菜と豚肉に火が通ったら、①で炊いたご飯を加えて炒める。



⑥ ⑤に食塩・醤油を加え、味を調える。

出来上がり!

