



キムチチャーハン

～辛くても大人気のキムチチャーハン～



<給食で提供されたメニュー>

キムチチャーハン

酸ラー湯

フルーツヨーグルトかけ

牛乳

エネルギー 382 kcal (1人分) 食塩相当量 1.6 g (1人分)

材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
豚肉	100g
にんじん(粗みじん切り)	1/5本(30g)
ピーマン(粗みじん切り)	1個(40g)
白菜キムチ	100g
油	適量
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
白ごま	小さじ1

作り方

- 【1】白菜キムチを軽く絞りと、適当な大きさに切る。
- 【2】にんじんとピーマン、適当な大きさに切った豚肉、【1】のキムチと一緒に油で炒める。
(キムチは炒めるほど辛味が増すので、お好みで加減して炒めてください。)
- 【3】【2】に火が通ったら、ごはんを加えて炒める。
- 【4】塩・しょうゆで味付けし、ごまを加えて完成。