

キムチチャーハン



給食では、カレーライスや味噌ラーメンに次いで人気のあるメニューです。キムチは製品ごとにそれぞれ辛さが違いますので、汁気を切るなど、ご家庭で辛味を調整しながら作ってみてください。食欲が落ちてしまいがちな今季節にも、ぴったりのメニューです。

一人分エネルギー 354 Kcal

材料(4人分)

米…1.5合

(食物繊維等の栄養を補うため、給食では麦を入れています。)

炒め油…4g(小さじ1)

豚肉…60g(千切り)

にんじん…40g(4cm)

白菜キムチ…60g

ピーマン…25g(小1個)

塩…1.2g(小さじ1/4)

しょうゆ…8g(小さじ1と1/3)

黒こしょう…少々

白いりごま…6g(小さじ2)

※いり卵(2個分)を入れる時もあります。

- ① 米は炊飯器で炊く。
- ② 豚肉は千切りにする。
にんじん・ピーマンも千切りにする。
(給食ではにんじんとピーマンはさっとゆでています。)
- ③ フライパンで油を熱して、豚肉・にんじん・ピーマンを順に炒める。
- ④ ③にキムチを加えてサッと炒め合わせて、塩・しょうゆ・こしょうで味を調える。(キムチの塩気や辛味によって量を加減する)
- ⑤ ④にご飯を炒め合わせ、皿に盛り付け、白ごまをふったら出来上がり!

