

# 料理名

# キムチチャーハン（家庭用）

＜材 料＞		3人分＞
白飯		500 g
にんじん	薄いちょう切り	30 g
白菜キムチ	汁も使用	50～60 g
焼豚	1 cm角切	60 g
たまねぎ	1 cm角切	50 g
長ねぎ	小口切り	25 g
酒	小さじ	1
しょうゆ	小さじ	1強
塩		1 g
白こしょう		少々
顆粒中華だし	小さじ	1
ごま油	小さじ	2
卵	L玉	1 個
塩		ひとつまみ



学校では、全校分を炒めることができないので、具を作って混ぜご飯にして出しますが、家庭ではフライパンで炒めてください。



## ＜ 作 り 方 ＞

- ①フライパンに油を入れ、火にかけ、にんじん、玉ねぎを炒め火を通す。
- ②長ねぎ、キムチ、焼豚を加えて炒めたら、温かい白飯、溶きほぐして塩を加えた卵、調味料を入れて炒め、パラパラになるまで炒めて出来上がり。

※焼豚ではなく豚小間肉で作る場合は、塩味を少し強めにしてください