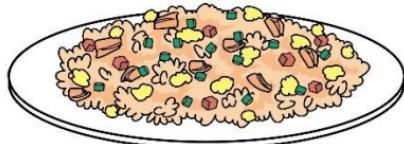


キムチチャーハン (小学生4人分)

【材 料】

米	2.5合	① ご飯を炊く。茶碗4杯分用意しておく。 ② エビは塩水で解凍し、酒をふってからさっと茹でる。 ③ 材料を切る。 キムチ(ざく切り) ピーマン(1センチ角)
キムチ	120g	
冷凍むきえび	50g	④ フライパンにごま油を温め、豚肉を炒める。 豚肉の色が変わったらピーマンを加えてさらに炒める。
酒	適量	⑤ キムチを加えてさらに炒める。 ⑥ 調味料とエビを加えて炒め合わせる。
豚こま肉	60g	⑦ 4杯分のご飯を入れ、強火で炒める。完成！
ピーマン	1個	
ごま油	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
こしょう	少々	



- ※ 給食では甘口のキムチを使用しています。
- ※ 給食ではえびを使用していますが、肉だけでもおいしくできます。