

キムチチャーハン (小学生4人分)

【材 料】

米	2.5合	
キムチ	120g	
冷凍むきえび	50g	}
酒	適量	
豚こま肉	60g	
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	



- 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)
- 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。
- 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。
- ⑦ 4杯分のご飯を入れ、強火で炒める。完成！

※ 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。