

# キムチチャーハン

【材 料】(4~5人分)

|      |      |
|------|------|
| 米    | 2合   |
| キムチ  | 120g |
| むきえび | 50g  |
| 酒    | 適量   |
| 豚こま肉 | 60g  |
| ピーマン | 1個   |
| ごま油  | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| こしょう | 少々   |

※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。



- ① ご飯を炊く。
- ② えびは酒をふって、サッと茹でる。
- ③ 材料を切る。  
キムチ(ざく切り) ピーマン(1cm角)
- ④ フライパンにごま油を温め、豚肉を炒める。  
全体に火が通ったらピーマンを加える。  
油がなじんだら、キムチを加える。
- ⑤ 調味料とえびを加えて、味を調える。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、④の汁気をきって混ぜ合わせる。汁を入れて辛味を調整する。

キムチは韓国の伝統的な漬物です。  
漬け込んでいる食材によって  
さまざまな種類があります。