

★キムチチャーハン★

〈材料 3 合分〉

材料	分量
米	3 合
卵	2 個
サラダ油	適量
豚もも小間肉	150g
にんにく	1 かけ
人参	1/3 本
もやし	1/4 袋
長ねぎ	1/3 本
キムチ	40g
豆板醤	4g (お好みで)
砂糖	小さじ 2 杯
醤油	大さじ 1 と 1/2 杯
酒	小さじ 1 杯
ごま油	小さじ 1 杯
いりごま (白)	12g

【下準備】

- ・卵は割り、溶きほぐしておく。
- ・にんにくはみじん切り。
- ・人参は千切り。
- ・もやしは、お皿に乗せて軽くラップをかけてレンジに2～3分程度かけておく。
- ・長ねぎはみじん切り。
- ・キムチが大きい場合は、ざく切りしておく。(汁も取っておく)
- ・いりごまは軽くフライパンで炒って香りを出しておく。



【作り方】

- ① ご飯を3合炊く。少し水を減らして硬めに炊くと良い。
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れて、炒り卵を作る。出来たら取り出しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、豆板醤を入れ香りを出し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が入ったら、酒をいれ、人参を入れて炒める。
- ⑤ 人参に火が入ったら、あらかじめレンジで温めておいたもやしを入れて炒める。
- ⑥ 次に、キムチと入り卵を入れる。
- ⑦ 砂糖、醤油を入れて味をつける
- ⑧ 長ねぎ、いりごまを入れる。これで具材の完成。
- ⑨ 炊きあがったご飯に、できた具材をよく混ぜて出来上がり。

給食での作り方は、炊きあがったご飯に具材を混ぜる、混ぜご飯風のチャーハンなので、作り方も混ぜて作る形にしています。

できる人は、ご飯を炒めて作るチャーハンに挑戦してみてください。

その際は、作り方の⑥と⑦の間にご飯を入れると良いです。

味付けなどは好みで増やしたり減らしたりしてください。