

【表郷小学校】



キムチチャーハン



★キムチの独特の香りが肉や卵のおいしさを引き立て、食欲をそそるメニューです。
こども達だけでなく、先生方からも人気のメニューです。



【材料】4人分

ごはん	茶碗4杯
豚コマ肉	100g
にんにく	1/2片
ごま油	小さじ1
にんじん	30g
干しいたけ(スライス)	5g
ねぎ	40g
白菜キムチ	80g
たけのこ水煮(千切り)	30g
卵	1個
料理酒	小さじ1
キムチの素	小さじ1/2
コチュジャン	少々

（作り方）

- ① 卵は炒りたまごにして、別にとっておく。
- ② にんにくとねぎはみじん切り、にんじんは千切りにする。キムチは、食べやすい大きさに切る。
干しいたけは水で戻しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わってきたらにんじんを加えて、火が通るまで炒める。
- ⑤ 残りの具材もすべて入れて、酒、キムチの素、コチュジャンも加えてしっかり炒める。
- ⑥ ごはんに⑤を混ぜ合わせて出来上がり。