

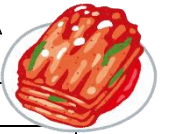
きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★キムチチャーハン★

給食の人気メニュー



「キムチチャーハン」は、小学生から中学生まで大人気の献立です。
給食ではキムチの漬けダレも使って調理しますが、辛いのが苦手な人は量を調整してみてくださいね！お肉を鶏肉から豚肉に帰ると、「豚キムチチャーハン」にもなります。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
米	300	2合	洗しておく
麦	20		
鶏肉 手羽	200		0.7 cmの角切り
にんじん	40	4 cm	いちょう切り
玉ねぎ	120	1/2 個	さいの目切り
キムチ	60		
油	2	小さじ 1/2	
塩	2	小さじ 1/3	
濃口しょうゆ	4	小さじ 1/2	
酒	8	大さじ 1/2	
中華だし	4	小さじ 1	
ごま油	2	小さじ 1/2	
水	80	1/2 カップ	
卵	60	1 個	
油 } スクランブルエッグ	5	小さじ 1	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、鶏肉を炒めて火を通し、にんじんを入れて炒める。
- ② さらに玉ねぎを入れて炒め、キムチ、塩、しょうゆ、酒、中華だし、ごま油を入れる。
- ③ ②の煮汁と具を分けておく。
- ④ 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。
- ⑤ 別の鍋に油をしき、十分に加熱し、よくといた卵を流し入れ、かき混ぜて、スクランブルエッグを作る。
- ⑥ ごはんが炊き上がったら、③の具とスクランブルエッグを合わせて、完成！