キムチチャーハン

【　材料　】　４人分

	〈目安量〉	〈切り方〉
・ご飯	800g	
・にんにく	10g	みじん切り
・豚小間	120g	1㎝幅
・にんじん（１/4本）	40g	せん切り
・白菜キムチ	120g	粗刻み
・ピーマン（1個）	40g	せん切り
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・しょうゆ	小さじ2	
・白ごま	大さじ1	
・ごま油	小さじ1	



【　作り方　】

① フライパンに、ごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。

② 塩、こしょうをし、にんじんを入れてさらに炒める。

③ ②に白菜キムチとピーマンを加えてさっと炒める。

④ ③にご飯を加え、ほぐしながら炒め合わせる。

⑤ 全体になじんだらしょうゆをまわし入れ、白ごまを入れてさっと炒める。

給食の定番人気メニューです。
スタミナ満点でもりもり食べられます！

区公式HPで
順次公開！