


給食レシピ紹介

蒸し暑くて食欲がない時でも、ピリ辛の味でご飯がすすみます。



料理名		キムチチャーハン	
			
材料	5人分	作り方	
温かいご飯	1kg	①	長葱は小口切り、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。グリーンピースはゆでて、水気をきる。
豚挽肉	80g	②	ごま油で、にんにくと生姜を温め、香りが出てきたら豚挽肉を入れほぐしながら炒め、火を通す。
冷凍グリーンピース	20g	③	長葱を加え、油がまわったら、白菜キムチを加え混ぜる。
長葱	15cm	④	途中でグリーンピースを加え、醤油で味付けをする。
白菜キムチ	100g	④	③に温かいご飯を混ぜ、仕上げる。
にんにく(おろす)	1片	☆	キムチの辛さで、醤油の量を加減してください。
しょうが(おろす)	1片		
醤油	大さじ1~2		
ごま油	小さじ1/2		