

キムチチャーハン

材 料	分量		作り方	
	1人分	4人分		
精白米	7 5 g	2 合	① 米は研いでおく。 ② 焼き豚は1 cm幅の短冊切り、玉ねぎはみじん切り、にんじんは千切り、白菜キムチは2 cm幅くらいに切っておく。 ③ 炊飯釜に米とAの調味料を加え、水を炊飯器の2合の目盛まで入れる。 ④ ③に②の具材を加え、炊飯スイッチを入れる。 ※給食は炊き込み方式ですが、家庭ではフライパンで炒めても OK です。	
焼き豚	1 2 g	4 8 g		
たまねぎ	1 7 g	6 0 g		
にんじん	1 7 g	6 0 g		
白菜キムチ	1 2 g	4 8 g		
A	塩	0.57 g		小 1/3
	こしょう	0.02 g		少々
	鶏ガラスープの素	1.2 g		小 1 強
	しょうゆ	1.65g		小 1 強
酒	1.2g	小 1		
サラダ油	0.5 g	適宜		
※焼き豚がなければ、 ハムやベーコンを代 用してもよい。				



