

● キムチチャーハン ●



材料（ 4人分 ）

豚肉	120g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1	薄口しょうゆ	大さじ1/2
ベーコン	20g	鶏ガラスープ	ひとつまみ
玉ねぎ	70g(1/3個)	食塩	ひとつまみ
人参	30g(1/6本)	サラダ油	大さじ1/2
ピーマン	20g(小1個)	ごま油	小さじ1弱
白菜キムチ	80g	ご飯(米)	2合

作り方

1. 材料を切る。豚肉とベーコンは1cm幅に、玉ねぎ、人参、ピーマンは粗いみじん切りにする。キムチは適当な大きさに切る。
2. ピーマンは、下ゆでして色止めをしておく。豚肉には酒を振っておく。
3. フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚肉とベーコンを入れて、焦がさないように炒める。
4. 肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を加え炒め、やわらかくなってきたら、キムチを加え、さっと炒める。
5. 調味料を加えて混ぜ、ピーマンを加え、ごま油で風味付けする。
6. ごはんと混ぜ合わせ、お皿に盛り付ければ、できあがり！

● 栄養教諭のコメント

キムチチャーハンは、子どもたちにとっても人気のある、メニューのひとつです。給食で使用する白菜キムチは、国産のもので、食物アレルギーの対応も考慮し、えびエキスを抜いた、品質が安定している冷凍品です。低学年から高学年まで、おいしく食べてもらえるよう、あまり辛くないように仕上げていますが、好みに合わせて、キムチの汁などで辛さを加減してもいいでしょう。

他の具として、ピーマンのみじん切りを彩りに入れ、玉ねぎと人参と一緒に入れることで、野菜もとることができます。ご家庭では、お好みの辛さのキムチや野菜を使っても、おいしく作るすることができます。