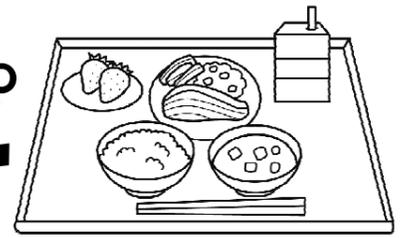




大北小の給食 レシピ



料理名

キムチチャーハン



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
米	330	ご飯大盛4膳分	① お米は洗米をして、酒、しょうゆ、水を加えて炊く。 ② 野菜は切っておく。 ③ ごま油でにんにく、しょうが、豚肉を炒める。 ④ にんじん、ねぎを加えてさらに炒める。 ⑤ キムチを加えて、調味する。 ⑥ 炊きあがったご飯と具を混ぜて完成。
酒	6	小さじ1	
しょうゆ	5.4	小さじ1弱	
ごま油	3	小さじ1弱	
にんにく	3.6	みじん切り	
しょうが	3	みじん切り	
豚こま肉	90		
にんじん	30	みじん切り	
ねぎ	30	小口切り	
キムチ漬け	72	ざく切り	
塩	1.8	小さじ1/3	
黒こしょう	少々		
酒	6	小さじ1強	
しょうゆ	9	小さじ1と1/2	

【ポイント】

★キムチはメーカーによって、辛さが異なるため調整をしてください。