

## キムチチャーハン

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
豚肉	15	g	小間切れ	① 豚肉に土しょうが、酒で下味をつけておく。 ② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒める。 ③ 人参を加え炒める。 ④ 人参に火が通ったらキムチを加える。 ⑤ 調味料で味をつける。 ⑥ ニラを加え炒める。 ⑦ 白ごまを加え仕上げる。 ⑧ 米飯とチャーハンの具を混ぜ完成！
土しょうが	0.8	g	すりおろす	
酒	1	g		
人参	10	g	短冊切り	
ニラ	7	g	2cm長さ	
キムチ	15	g		
ごま油	1.5	g		
しょう油	1.2	g		
さとう	0.8	g		
塩	0.3	g		
白ごま	1	g		
米飯	1	杯		

※土しょうがはチューブでもOK！

※学校用のキムチは辛さ控えめの物を使用しています！

