

給食レシピ



キムチチャーハン

食品名	1 人分（g）	切り方・下処理	調理方法
米	65		① 米と麦をあわせて炊く。 ② 豚肉・にんじんを炒める。 ③ キムチ・こまつな・白ごまを加えて炒め、 塩・こしょうで味をととのえる。 ④ 炊きあがったごはんと混ぜる。  ☆使うキムチによって味が異なる ため、塩は味をみて加減してく ださい。
麦	5		
豚肉	10	一口大	
キムチ	10	一口大	
にんじん	10	千切り	
こまつな	10	ゆでて2cm	
白ごま	1		
炒め油			
塩	0.3		
こしょう	少々		