

# キムたくチャーハン

<材料 4人分>

ごはん:茶碗に軽く4杯

豚肉:50g

キムチ:55g

たくわん(細切り):25g

にんじん:中 1/3 本

たまねぎ:小 1/4 個

干し椎茸スライス:2g

油:適量

しょうゆ:大さじ 1/2

中華スープのもと:小さじ 1/2

塩こしょう:少々

ごま油:お好みで



<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻して粗く刻む。
- ② にんじんとたまねぎは粗みじん切りにし、キムチは大きければ粗く刻んでおく。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・椎茸を入れて炒める。
- ⑤ しょうゆ、中華スープ、塩こしょうで味付けをする。
- ⑥ キムチとたくわんを入れて炒める。
- ⑦ 炒めた具材をご飯に混ぜ込み、お好みでごま油を混ぜたらできあがり♪

給食では、小学校低学年の児童でも食べられるよう、辛みを抑えた優しい味に仕上げています。