

給食レシピ

〈料理名〉

挽肉とキムチの チャーハン(2人分)

〈写真〉



作 り 方

	2人分(g)	切り方
ご飯	400g	
ニラ	10g	1.5cmカット
白菜キムチ	40g	2cm角
長葱	20g	みじん切り
卵	1個	溶く
サラダ油	適量	
鶏挽肉	80g	
生姜	1.0g	すりおろす
にんにく	0.5g	すりおろす
塩	少々	
こしょう(白)	少々	
ごま油	適量	
濃口醤油	5g	
塩	少々	
こしょう(白)	少々	

- ① ニラは1.5cm幅に切り、白菜キムチは2cm角に刻んで、汁を切っておく。
- ② 長葱はみじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、卵を溶いて流し入れ、炒り卵を作り、一度取り出す。
- ④ ごま油を熱し、生姜、にんにく、②の長葱を入れ、香りが出たら鶏挽肉を加えてさらに炒め、塩、こしょうを軽くふる。
- ⑤ ご飯をほぐしながら加えて強火で炒め、①の白菜キムチを入れ、濃口醤油、塩、こしょうで味を調え、①のニラ、③の炒り卵を戻して混ぜる。

チャーハンをおいしく作るポイント

◎卵の溶き方



卵は白身を切るようにタテに手早く溶きほぐす。

◎パラパラに仕上げるポイント



チャーハンは強火で手早く炒めることがコツ。
仕上げは、木ベラでご飯をほぐしながらフライパンの底から混ぜるように炒める。

冷やご飯を使うときは、
温めてから使しましょう♪

温かいご飯を使うことで炒める時間が短時間で済み、パラパラで香ばしく仕上げる事が出来ます。



* 本レシピでは、鶏挽肉を使用していますが、豚挽肉や牛挽肉でもおいしく作る事が出来ます。
具材を変えることでいろいろなバリエーションが出来ますね♪