

☆保一小的給食レシピ☆

【主食編】

キムチチャーハン

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
米	2合	}	①米は洗い、塩、しょうゆ、ごま油を入れて固めに炊く。
塩	小さじ1/4		
しょうゆ	小さじ1		
ごま油	少々		
豚小間肉	80g	1cm大	②油で豚肉、にんじんを炒め、キムチ、ピーマンも加えてさっと炒める。
にんじん	40g	千切り	
白菜キムチ	50g	短冊切り	③炊けたごはんに②を混ぜる。
ピーマン	30g	千切り	
油	少々		
しょうゆ	小さじ1		
白ごま	小さじ1		

ワンポイント

*給食では、塩分と辛味が控えめな、国産キムチを使用しています。

塩加減は、キムチの味をみて調整してください。