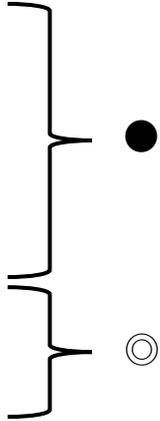


にしとうきょう  
【西東京キャベツとコーンのチャーハン】

ざいりょう にんじゆん  
材料 (4人分)

- ・ごはん 600g
- ・たまご 2個
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうが 適量
- ・にんにく 適量
- ・鶏肉 40g
- ・キャベツ 120g (約 1/6 玉)
- ・コーン 20g
- ・ねぎ 40g (約 1/2 本)
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



つく かた  
作り方

- ① 野菜を切っておく。
- ② いり卵を作っておく。(油は分量外)
- ③ フライパンにごま油をひき、●の具材を順に炒める。
- ④ ③に、ご飯と②を加えて軽く炒める。
- ⑤ ◎の調味料で味付け。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調えたら完成!



キャベツとコーンの  
甘みがひきたって◎  
とても好評で、どの学年も  
キレイに食べきってくれました!

