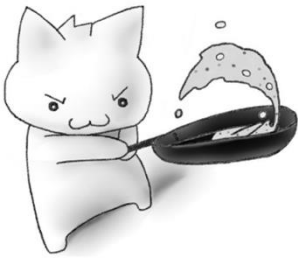


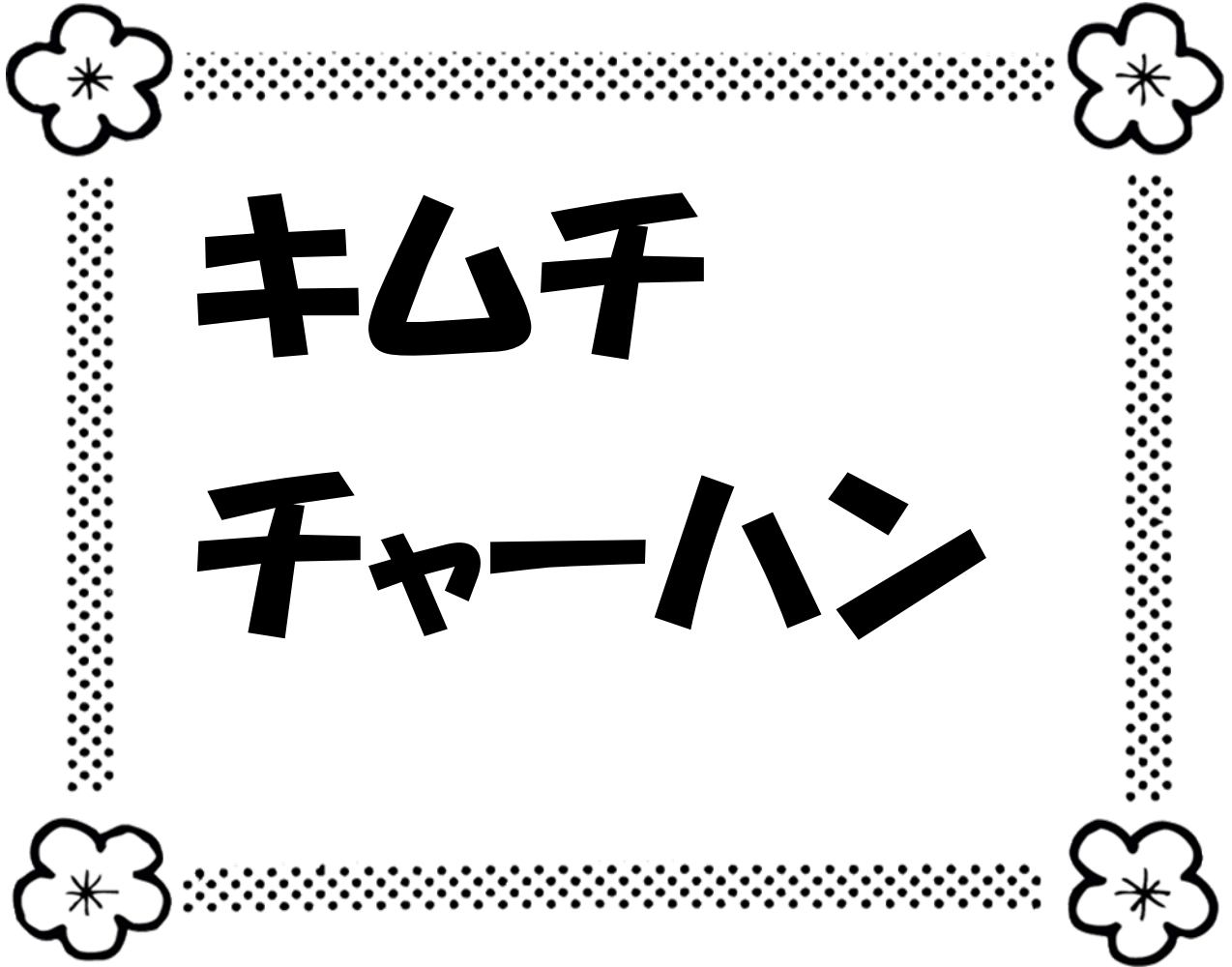
キムチチャーハン 4人分

さっちくんレシピ

こめ	2カップ	
水+炒め汁	2カップ	
ごま油	大さじ1	
すりおろししょうが	小さじ1/2	
すりおろしにんにく	小さじ1/2	
豚肉	60g	
にんじん	25g	
ピーマン	小1こ	
キムチ	80g	
〔	しお	少々
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1
ごま	10g	
しょうゆ	小さじ1	(香りつけ用好みで)



- ① キムチは1cm角 にんじん・ピーマンは粗みじんにとっておく。
- ② フライパンにごま油としょうが・にんにくを入れてから火をつけ、香りがしてきたら細切りにした豚肉を加えて炒める。全体に火が通ったらにんじん・ピーマンを加える。全体に油がなじんだら、キムチを加える。
- ③ 調味料を加えて味を調える。
- ④ 炊飯釜に洗米した米と③で出た汁、水を加えてごはんを炊く。
(白飯を炊き具を混ぜ合わすだけでもよい)
- ⑤ 炊きあがったご飯に③の具を混ぜ合わせる。最後にゴマをふる。



キムチチャーハンのざいりょう

こめ

ピーマン

はくさい (キムチ)

あぶら (ごま油)

えび

ぶたにく