

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# キムチチャーハン

(材 料) 4 人分

ごはん	……	4 人分
豚ミンチ	……	130 g
にんにく	……	1 かけ
にんじん	……	70 g
玉ねぎ	……	40 g
キムチ	……	70 g
塩	……	小さじ 1/3
しょうゆ	……	小さじ 1・1/2
ごま油	……	小さじ 2
ねぎ	……	20 g
白ごま	……	大さじ 1

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② キムチは、ざく切りにする。
- ③ ごま油を敷いて、にんにく、豚ミンチを炒める。
- ④ ③に、にんじん、玉ねぎを加えて炒め、キムチを入れて炒める。
- ⑤ ④に調味料を入れ、ごはんを加えて炒める。
- ⑥ ⑤にねぎ、ごまを入れる。

給食では、教室で、具とご飯を混ぜています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター