

# キムチチャーハン



白菜キムチの入ったチャーハン  
は、子どもの大好きなメニュー  
です。キムチの量を増減して好  
みの味にするといいです。麦は  
入れなくても大丈夫です。

## 【材料】

切り方

4人分

精白米		280 g
米粒麦		28 g
清酒		小さじ 1
食塩		1 g
コンソメ		少々
にんじん	(粗みじん切り)	40 g
はくさいキムチ	(そのまま)	80 g
たまねぎ	(さいの目)	80 g
焼き豚(角切り)		100 g
長ねぎ	(小口)	28 g
ごま油		5.2 g
白こしょう		少々
青ピーマン	(1cm色紙)	30 g

## 【作り方】

- ①ごま油でたまねぎを炒める。
- ②ピーマンはゆででおきます。
- ③キムチを炒める。ねぎ、焼き豚加える。
- ④具と汁を分ける。
- ⑤煮汁と水(炊飯器の水分量)で炊飯する。
- ⑥炊きあがったら具、ピーマンを混ぜる。