

キムチチャーハン



【材料】 2人分

ご飯	お茶碗 2 杯	
油	2g	
しょうが	1g (ひとかけ)	みじん切り
豚肉	50g	せん切り
にんじん	10g (1/5 本くらい)	せん切り
玉ねぎ	20g (1/5 個くらい)	スライス
長ねぎ	20g (1/3 本くらい)	みじん切り
にら	20g (2 本くらい)	3 cm幅切り
キムチ	50g	ざく切り
塩	0.6g	
しょうゆ	6.5g	
白こしょう	0.1g	
ごま油	4g	

【作り方】

- ① 油でしょうがを炒め、香りがでたら豚肉を入れる。
- ② にんじん・玉ねぎ・長ねぎを加え、炒める。
- ③ キムチ・にらを炒める。
- ④ 塩・しょうゆ・白こしょうで調味する。
- ⑤ ご飯を混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にごま油を回しかけて完成。

※ご飯を炊くときにキムチの汁を入れるとより本格的に！

※野菜は家にあるもので代用して OK！