

きゅうしょく

給食レシピックッキング「キムチチャーハンを作ろう」



★材料(1班分)

・お米…2合(300g)

・油…小さじ1弱

・しょうゆ…小さじ1

・しお…少々

・酒…小さじ1弱

・水…360ml(水×1.25-調味料)

・油…小さじ1

・ねぎ…1/3本

・ぶた肉…100g

・はくさいキムチ…65g

・しお…小さじ1/3

・こしょう…少々

・ごま油…小さじ1弱

★作り方

□ 1. お米を水で洗う。(ボールの上にざるを置いて洗う。)

□ 2. お米を水に20分つけておく。(お米より水が上になるように)

□ 3. お米をつけている間に…

①ねぎをみじん切りにする。キムチは大きかったら小さく切る。

②調味料をはかっておく。(ごはん用、いためる用)

□ 4. なべにお米と★を入れる。2~3回混ぜる。

□ 5. ふっとうする(あわがでてくる)まで中火。

□ 6. ふっとうしたら、弱火で7分、7分たったら、強火で10秒。

□ 7. コンロからおろして7分おいておく。(ふたは開けない!)

□ 8. フライパンに油を入れて、火をつける。(中火)

□ 9. ねぎとぶた肉を入れる。ぶた肉の色が変わるまでいためる。

□ 10. キムチを入れていためる。

□ 11. しお、こしょう、ごま油を入れる。(キムチチャーハンの具完成!)

□ 12. ごはんのなべにキムチチャーハンの具を入れて、よく混ぜ合わせる。

□ 13. 完成(お弁当箱にキムチチャーハンをよそう。)

*入りきらなかったらラップでおにぎりにする。