

キムチチャーハン



ピリツとした辛さの中にうまみがたっぷり
つつい食がすすみます
主食部門で大人気のメニューです

材料(4人分)
ご飯 800g
キムチ 150g
葉ねぎ 1/2束
ひき肉 100g
たまご 2個

調味料
ラード 適量
ごま油 適量
塩 適量
こしょう 少々
しょう油 少々

1・葉ねぎは小口に切り
材料をそろえておく



2・あたためたフライパンにラードを
ひき、たまごを炒め
取り上げておく



3・さらにラードをひき
ひき肉を炒める



4・ご飯とその他の材料を3に
入れ、ごま油以外の
調味料で味をととのえる



5・最後に香り付けに
ごま油をまわし入れたら
出来上がり



給食ではご飯にうまみとこくを出すために、ラードで生米をよく炒めてから
とんこつ・とりがらからスープをとり、そのスープを使って鉄釜でご飯を炊きます。
手間を惜しまず、おいしさにこだわったチャーハンを生徒に提供しています。

ポイント

たまごは炒めるときに、固まりきらないうちに取り上げましょう
キムチはお好みで使用する量を調節しましょう
使用するキムチによって、味がまったく違います。調味料は加減をしながら
気をつけて入れましょう