

☆キムチチャーハン☆

材料（4人分）

お米	260g
粒麦	20g
塩	1g
油	小さじ 1
水	336g

（水の量は、お米と粒麦の重さを
足した値の 1.2 倍量）

油	小さじ 1
---	-------

しょうが、にんにく 1 かけ（みじん切り）

豚肩肉	50g（こま切れ）
にんじん	35g（せん切り）
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1
キムチ	45g
ピーマン	18g（せん切り）
白ごま	12g

つくりかた

- ① お米、粒麦、塩、油、水を炊飯器に入れて炊く。
- ② 野菜を切る。
- ③ フライパンに油をしき、しょうが、にんにくを炒めて
香りが出たら肉、にんじんを入れて炒める。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆを入れて炒める。
- ⑤ キムチ、ピーマンを入れて炒め合わせ、お皿に取り出す。
- ⑥ フライパンに油をしき、①のごはんを炒める。
- ⑦ ④の具と、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

