

石神小のキムチチャーハン

材料／4～5人分

5人分目安

}	白いご飯	680g (お茶碗5杯分)
	サラダ油	15g (大さじ1)
	ごま油	15g (大さじ1)



}	サラダ油	5g (小さじ1)
---	------	-----------

	豚もも肉千切り	100g
--	---------	------

	食塩	1g (少々)
--	----	---------

	こしょう	1g (少々)
--	------	---------

	清酒 上撰	7g (小さじ1強)
--	-------	------------

	こいくちしょうゆ	4g (小さじ1)
--	----------	-----------

	焼き豚 千切り	25g
--	---------	-----

	白菜キムチ	120g
--	-------	------

	にら	25g
--	----	-----

	ごま油	4g (小さじ1)
--	-----	-----------

}	卵	2個
---	---	----

	食塩	0.4g (少々)
--	----	-----------

	サラダ油	10g (小さじ2)
--	------	------------

	塩 (ご飯炒めた後の味付け用)	少々
--	-----------------	----

この料理の特徴

キムチは腸内細菌の環境を改善してくれる食品です。ちょっぴり辛いけどみんなに評判なチャーハンです。日曜日のランチにどうぞ！

(作り方)

- ① 先に炒り卵を作って取り出しておく。
- ② 深めのフライパンに油をなじませ、下味をつけた豚肉をよく炒める。
肉が白っぽくなったら、炒めた肉を一度皿に取り出す。
- ③ きれいに洗い、乾かした深めのフライパンを温め、ごま油をなじませ、汁気を切った白菜キムチを加えて炒め、細かく切ったにらも加えて炒める。
先に炒めた肉、焼き豚も加えて炒め合わせる。キムチの汁を少量加えて煮る。
→この具を容器に取り出しておく。
- ④ 深めのフライパンをきれいに洗って乾かし、火にかけ熱する。サラダ油とごま油をなじませる。ご飯を加えてよくほぐしながら炒める。
ご飯がほぐれたら③の具を加えて炒め合わせ、調味する。
最後に炒り卵を混ぜ、仕上げる。