

# キムチチャーハン

安来市立十神小学校

子供たちに大人気！元気の出る一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	294 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	3.9 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	78 µg RE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	1.3 mg

## 材料（1人分）

## 下ごしらえ

精白米	・・・60 g	・・・米は洗って浸しておく
米粒麦	・・・6 g	
豚肉	・・・15 g	・・・細かく切る
おろししょうが	・0.6 g	） 豚肉に浸けこむ
こいくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	・・・0.5 g	
白菜キムチ	・・・15 g	
にんじん	・・・10 g	・・・いちよう切り
ごま油	・・・1 g	
食塩	・・・0.3 g	
こいくちしょうゆ	・1 g	
いりごま	・・・1.5 g	

## 料理の工夫のポイント・PR等

よく混ぜ合わせることにより、色鮮やかに仕上がります。

## 作り方

所要時間 45分（米の浸漬時間は除く）

- 1 米を炊く。
- 2 調味料に浸けこんだ豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん、白菜キムチの順に入れ炒める。
- 3 調味料を加え、味を調える。
- 4 炊き上がったご飯を入れて混ぜる。
- 5 仕上げにごまをふりかける。

## 学校給食献立例



- ・キムチチャーハン
- ・牛乳
- ・さけのから揚げ
- ・切干大根の中華サラダ
- ・わかめスープ