

# ● 辛い! キムチチャーハン

## 栄養成分 1人分

エネルギー	499kcal
たんぱく質	15.7g
カルシウム	45mg
食塩相当量	1.5g

## 材料 4人分

ごはん	800g
豚ひき肉	100g
にんじん	1/3本
ねぎ	1/3本
白菜のキムチ	60g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
卵	3個

### [A]

砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



## 作り方

- 1 にんじんはせん切りに、ねぎは小口切りにします。
- 2 キムチは汁気を絞り(絞り汁はとっておきます)、細かく刻みます。
- 3 卵はボウルに割り入れて溶きほぐします。
- 4 Aは別のボウルに混ぜ合わせておきます。
- 5 フッ素樹脂加工のフライパンを温め、③を流して手早く混ぜていり卵を作り、取り出します。
- 6 あいたフライパンをきれいにして再び温め、豚ひき肉を入れて手早く広げ、おろしにんにくとしょうがを加え、ひき肉をほぐしながら炒めます。
- 7 ひき肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせ、ひき肉がポロポロになり、にんじんに火が通るまで炒めます。
- 8 ごはんを加えて全体に大きく混ぜながらフライパンをあおって炒め、ごはんがパラリとしてきたらキムチを加えて炒め、さらにAを加えて大きく混ぜます。味をみて塩とこしょうで調え、最後に⑤のいり卵を加えて手早く混ぜます。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

韓国の伝統的な漬物キムチは、辛い食品の代表ですが、腸内細菌を元気にしてくれる発酵食品の代表でもあります。漬け汁を絞れば、辛みはほとんどなくなり、独得の風味が肉や卵のうまみを引き立て、食欲をそそります。給食では絞ったキムチの漬け汁を別容器に入れて出しますが、そうすると、辛い味を好きな子は得意でチャーハンにかけています。大人の味覚へ一歩を踏み出す一皿となるかもしれませんね。