

焼き肉チャーハン

給食のチャーハンのご飯を炒めず、別に作った具をご飯に混ぜ込んで作ります。

《材料》小学生 6 人分

- 米 2合半
- 水 適宜
- にんじん 中1 / 3本
- 豚もも小間切れ . . . 50g
- 酒 大さじ2
- にんにくみじん切り 小さじ1
- しょうがみじん切り 小さじ1
- 長ねぎ 1/3本
- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース . 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- 卵 M2個
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ1
- ピーマン 1個
- ごま 大さじ1

《作り方》

- ①米は研ぎ、炊飯器に依じて水加減する。太めの千切りにしたにんじんを加え、炊飯する。
- ②豚肉は酒をふっておく。
- ③長ねぎは粗みじん切り、ピーマンは5mm角切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを炒める。
- ⑤②の豚肉を加えて炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、塩こしょうを加えて炒める。汁気を飛ばして火を止める。
- ⑦卵を溶き、塩を加えて混ぜる。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒める。
- ⑨⑧の卵を加えて炒り、ピーマン入り炒り卵を作る。
- ⑩炊きあがったご飯に⑦、⑩、ごまを混ぜる。

