



チャーハン

主食

栄養価 1人分
エネルギー 374kcal
たんぱく質 10.3g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。
給食では米に麦を加えています。

米	2合
卵	2個
長ねぎ	1本
ハム	6枚
にんにく	少々
油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
こしょう	少々
中華スープのもと (顆粒)	小さじ2



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② 長ねぎは粗いみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ハムは角切にする。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ フライパンに油をいれて熱し、④を流し入れ、いり卵を作る。
- ⑥ いり卵を取り出したフライパンでにんにく、ハム、ねぎを炒め、調味料を加える。
- ⑦ 炊飯器に米を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、⑥を加えて炊く。
- ⑧ 炊きあがったら、いり卵を加えて混ぜる。



給食ではご飯を大きな釜で炊き上げています。
チャーハンもいり卵以外は
お米と炊きこんで作ります。