

# キムチチャーハン



## ●材料(4人分)

ごはん	茶碗4杯
豚バラ肉	60g
にんにく	1かけ
にんじん	1/3本
白菜キムチ(汁ごと)	40g
ピーマン	1/2個
赤ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ1
食塩	適量
濃口しょうゆ	大さじ1/2
いりごま(白)	適量

具

## ●作り方

1. 豚肉はこま切れ、にんにくはみじん切り、にんじん・ピーマン・赤ピーマンは、こま切れにする。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
2. ピーマン・赤ピーマンは、さっと塩ゆでする。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を加え色が変わったら、にんじんを加え炒める。
4. にんじんに火が通ったら、白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマンを加え、塩・濃口しょうゆで調味する。
5. 仕上げにごまを入れ、炊いたごはんに混ぜ込む。(家庭では、ごはんも一緒に炒めるとさらにおいしいですよ！)