

キムチチャーハン



エネルギー	654kcal
タンパク質	7.5 g
脂質	14.4 g
炭水化物	121.3 g
ナトリウム	778mg
リン	62.5mg
カルシウム	29.7mg
カリウム	161.6mg
食塩相当量	1.9 g

材料1人分

グンpunライス (冷凍)	140 g
豚ひき肉	25 g
白菜キムチ	25 g
生姜	5 g
卵	15 g
万能ねぎ	5 g
塩・胡椒	少々
油	5 g

作り方

- 1 フライパンで薄焼き卵を焼き、錦糸卵にする
- 2 キムチは1cm巾、生姜はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、生姜を炒め、香りが出たら挽き肉を炒める。色が変わったらご飯を入れ、キムチを加え、塩・胡椒で味を調える。
- 4 3を皿に盛りつけ、錦糸卵をのせ、万能ねぎを散らす。