

### キムチチャーハン(ゆめごはん1/25)



#### ポイント

- ・キムチの辛味とにら、ごま油などの香りが食欲をそそります。
- ・食塩が多いので一緒に食べるならスープなどの汁物ではなく、野菜の酢の物をあわせましょう。

#### 材料(1人前)

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| ゆめごはん(1/25) …………… | 180 g(1パック) |
| ごま油(ごはん用) ……………   | 小さじ1/2(2g)  |
| 豚ひき肉 ……………        | 30 g        |
| ごま油(炒め用) ……………    | 小さじ1(4g)    |
| 白菜キムチ ……………       | 30 g        |
| にら ……………          | 15 g        |
| 顆粒中華だし ……………      | 小さじ1/3(1g)  |
| 卵 ……………           | 55 g(1個)    |
| 刻みのり ……………        | 少々(0.05g)   |

#### 栄養価

|                |               |
|----------------|---------------|
| エネルギー… 500kcal | リン………… 180 mg |
| たんぱく質… 13.4 g  | 食塩相当量…… 1.6 g |
| カリウム…… 338 mg  | 水分………… 290 g  |

#### お料理の下準備

- ・ゆめごはんを温めて、ごま油(ごはん用)と混ぜる。
- ・キムチを細かく刻み、にらは2cmの長さに切る。
- ・卵を溶きほぐす。

#### 作り方

- ① 熱したフライパンにごま油(炒め用)を入れ、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①にキムチとにら、下準備をしたごはん、中華だしを入れる。
- ③ 溶きほぐした卵を入れ炒める。
- ④ 皿に盛り付けたら刻みのりをかける。