

チャーハン



ひとくちメモ

給食では「チャーハンの具」として調理し、配膳後に各自でごはんと混ぜて食べます。

横浜市の学校給食基準献立で「チャーハンの具」が給食に出るのは、2022年が初めてです。

チャーハンの語源は、中国の料理で白飯を様々な具と油で炒めた料理である炒飯（チャオハン）からきています。



作り方

- 1 鶏肉を小さめの角切りにする。
- 2 ねぎ・たまねぎ・ピーマン・にんじんをみじん切りにする。
- 3 にんにく・しょうがをみじん切りにする。
(チューブでもよい)
- 4 フライパンに油・にんにく・しょうがを入れ火をつけ香りが出たら、にんじん・ねぎ・たまねぎ・ピーマンを入れて炒める。
- 5 ごはんを入れて炒める。
しょうゆ・酒・塩を入れる。

材料と分量 (2人分)



ごはん	2人分(400g程度)
鶏むね肉	60g
ねぎ	1/2本(50g)
たまねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	1/2個(20g)
にんじん	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

一人分の 栄養価

エネルギー 423kcal
たんぱく質 13.6g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
チャーハンの具 中華スープ
アイスクリーム

2022年5月の給食献立より

