



# 肉チャーハン

□ 材料	約4人前
精白米	150g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
冷凍インゲン	10g
正油	おおさじ1
鶏ガラ	おおさじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
サラダ油	おおさじ2



## □ 作り方

- 【1】 精白米を通常の水加減で、サラダ油おおさじ1と鶏ガラを入れて炊く。
- 【2】 玉ねぎ・インゲンを食べやすい大きさに切る。
- 【3】 フライパンにおおさじ1のサラダ油をひき、豚ひき肉・玉ねぎ、インゲンを炒める。
- 【4】 【3】に炊いたご飯を加え、味を調える。

鶏ガラで炊いたご飯でチャーハンにしました。

豚肉のうま味で、薄味でもおいしくできましたよ！  
子どもたちも喜んで食べてくれました。