


おいしい&簡単にできる“焼き米”アレンジレシピ

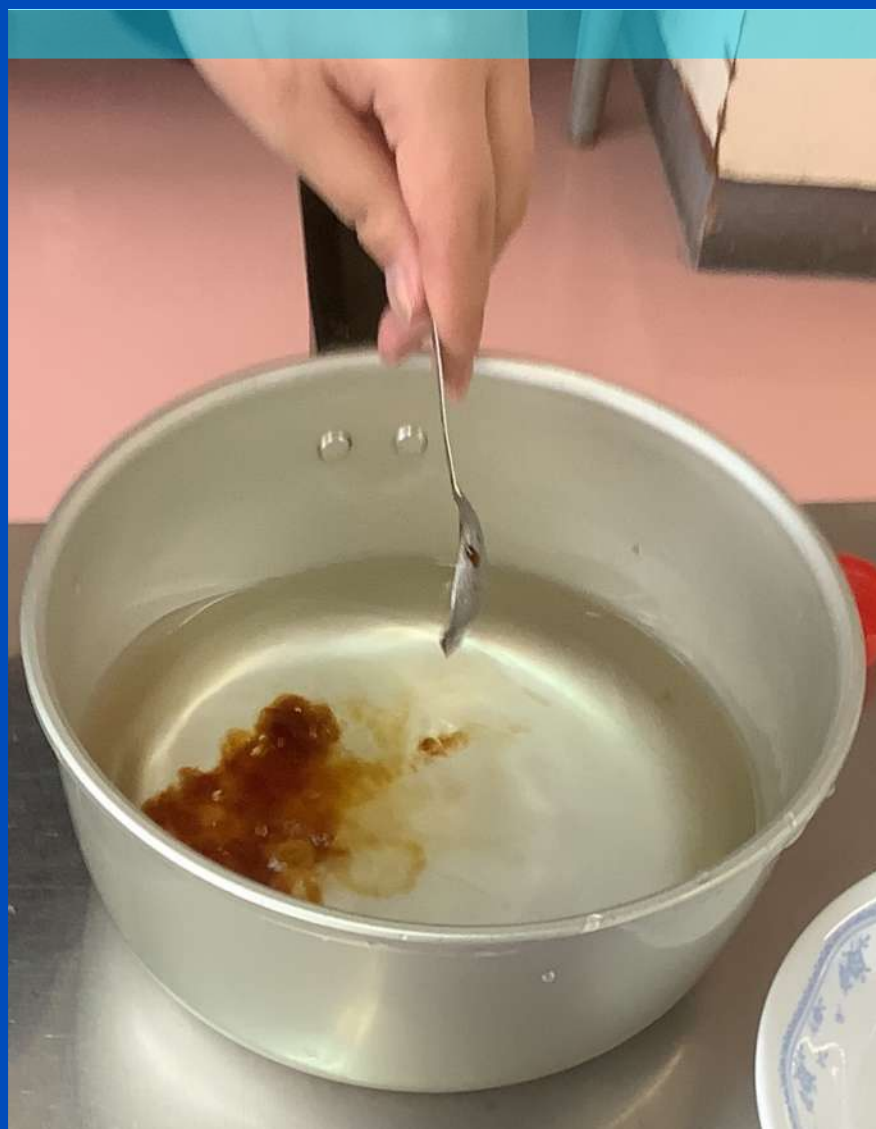
メニュー名	豚キムチご飯		
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門	<input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門	<input type="checkbox"/> おやつ部門
レシピ	【作り方】	【材料】（ 2 ）人分	
	<p>① 焼き米以外の材料、調味料、水を全て鍋に入れる。沸騰するまで待つ。</p> <p>② ①の鍋に焼き米を入れ焼き米が柔らかくなるまで数分待つ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き米 …100g ・水 …300ml（1カップ半） ・キムチ …60 g ・豚ミンチ…100 g ・ネギ …1束（小口切り） ・コーン …40g <p>【調味料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩 …少々 ・薄口醤油…小さじ1 ・ごま油 …少々 ・中華だし…小さじ2 	
メニューの アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・鍋一つで簡単に作ることができ、栄養も含まれているので健康にも良いです。 ・キムチの辛さが食欲を高めます。 ・辛味が苦手な人は、キムチの量を少なくしたり、温泉たまごやチーズなどを入れることで味をマイルドにしたりすることができます。 		

①材料はこれ！（※写真は4人分です）

- ・焼き米100g
- ・塩…少し
- ・醤油…小さじ1
- ・ひき肉100g
- ・ごま油…少し
- ・中華だし…小さじ2
- ・キムチ60g



②まず、お鍋に醤油を小さじ1を入れます。



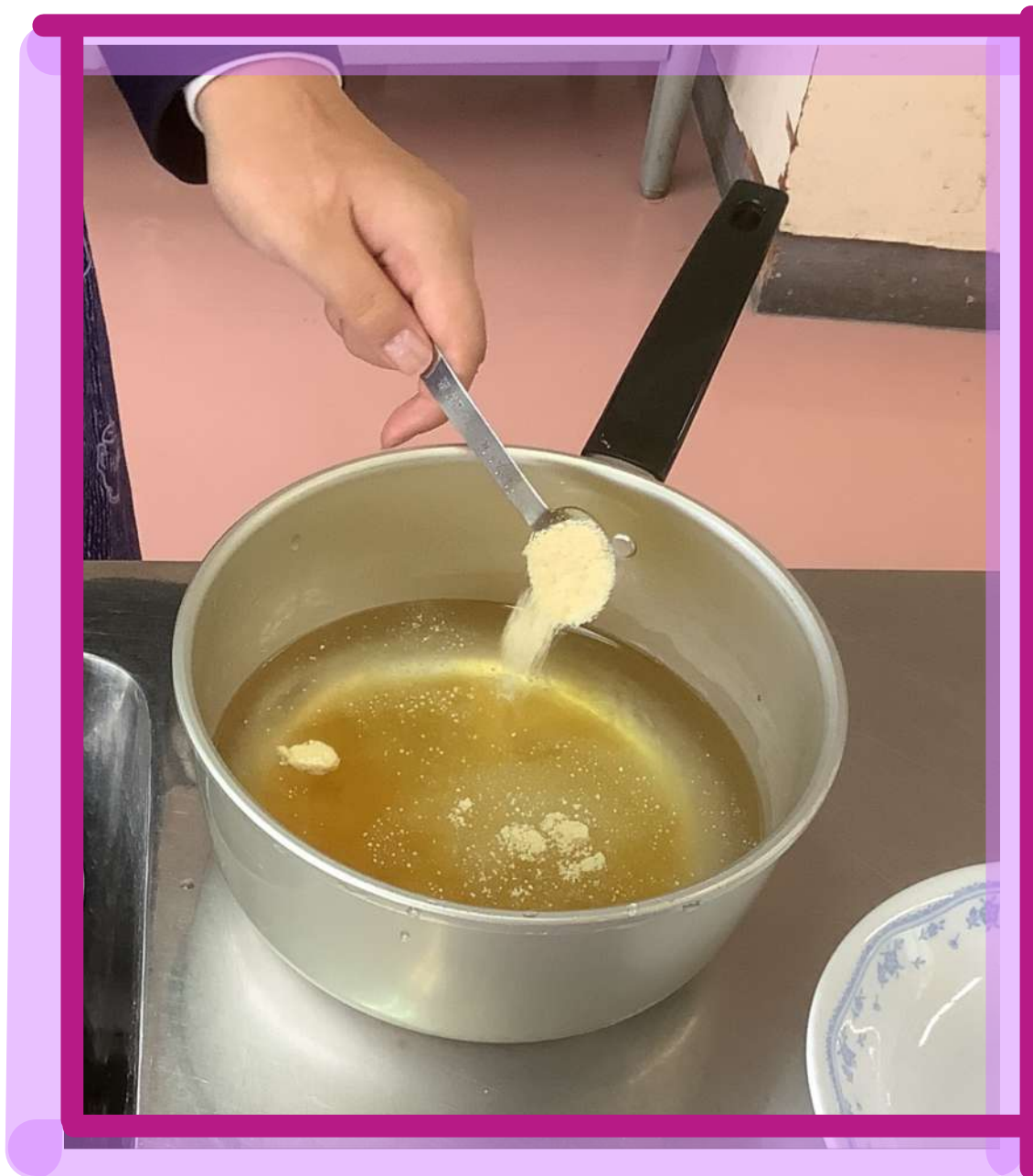
③次にキムチを60g量ります。



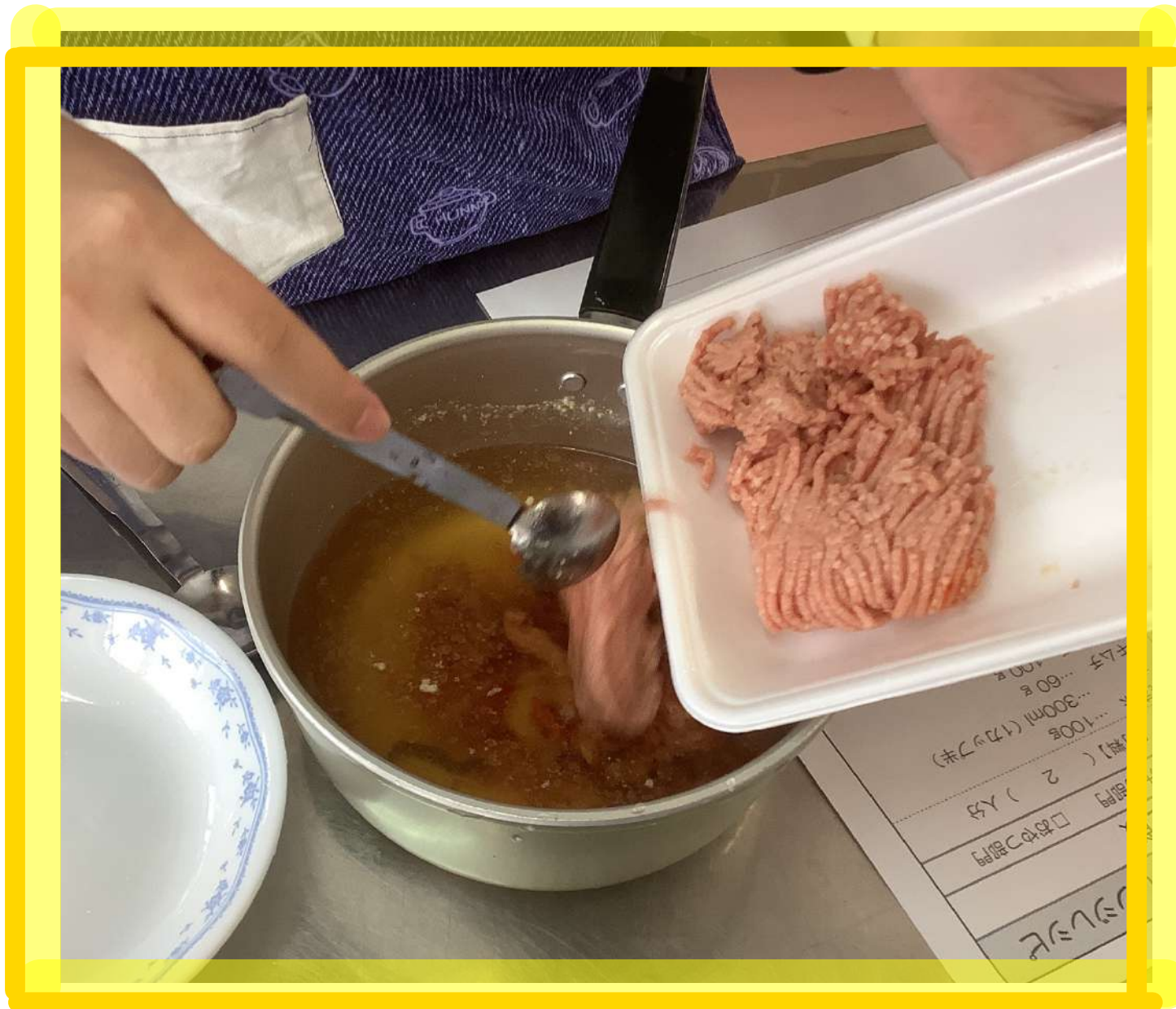
④そして、ごま油を少しお鍋に入れます。



⑤中華だしを小さじ2入れます。



⑥一旦混ぜた後，ひき肉を100g入れます。



⑦全てを入れたら，ミックスベジタルを40g入れます。



⑧混ぜた後，焼き米を100g入れます。



⑨水分がほとんどなくなるまで蓋を閉めたり，混ぜたりして，火をだんだん弱らせます。



⑩最後にお皿に盛り付けて完成です。

