

ピリ辛キムチで食欲アップ！

キムチチャーハン



エネルギー：512 キロカロリー タンパク質：15.4 g 食塩：1.5 g

◎材料（小学校高学年 1 人分）◎

ごはん	200 g
サラダ油	小さじ 2
豚もも挽き肉	30 g
卵	1 / 2 個
人参	15 g
ピーマン	1 / 4 個
キムチ	15 g
白ゴマ	1 g
しょうゆ	小さじ 1 / 3
塩	0.8 g

下ごしらえ

溶きほぐしておく

みじん切りにする

◎作り方◎

- 1 フライパンに半量のサラダ油を熱し、いり卵を作る。
いり卵は一度フライパンから取り出す。残りの油でひき肉を炒め、肉の色が変わったら、人参も加える。人参がやわらかくなったら、キムチ、ピーマンを入れ、具材に火が通ったら、炒り卵を戻して炒める。
- 2 炒めた材料に塩、醤油を入れて味付けし、ごまを加える。
- 3 ご飯を加えて、具材が全体に混ざるように炒める。
- 4 盛り付けて完成！

キムチの量を調整することで、
好みの辛さにすることが出来ます！



苦手な野菜もおいしく食べられる♪

ピザトースト

エネルギー：392 キロカロリー タンパク質：13.0g 食塩：1.9g



◎材料（小学校高学年 1 人分）◎

食パン	8枚切り2枚
マーガリン	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
ロースハム	薄切り1枚
ピーマン	1/4個
玉ねぎ	10g
コーン	大さじ1/2
ピザ用チーズ	20g

下ごしらえ

} 千切りにする
薄切りにする

◎作り方◎

- 1 パンにマーガリン、ケチャップの順に塗る。
- 2 1 に切っておいた玉ねぎとピーマン、コーン、最後にチーズをのせる。
- 3 具材をのせたパンを、チーズが溶けて焼き色がつくまでトースターで焼く。

※野菜が苦手な場合は、一度玉ねぎ・ピーマン・コーンを油で炒めてからのせると、食べやすくなります。サラダ、牛乳を組み合わせると栄養バランスが良くなります！

