

コク旨ピリ辛韓国風肉巻きチャーハン

学校名	十文字学園女子大学
チーム名	OKOMEプラス
メンバー	4名
調理時間	30分（炊飯除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">• まきすのかわりにラップを使って成形するので簡単。• 冷やご飯でも作れるので短時間。• 肉、チャーハン、サンチュの組み合わせでバランスが良い。
------	--

材料（1人分）		調理手順
ご飯	150g	<p>① キムチチャーハンを作る。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ご飯を冷ます。2. キムチはザク切りにする。3. しょうゆと豆板醤を合わせる。4. フライパンにごま油を入れ、1を炒めほぐして3で味をつけてから火を止め、2を混ぜる。5. チャーハンをラップで包み、円柱形に成形する。 <p>② 肉巻きをつくる。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 豚肉に食塩、こしょうで下味をつける。2. ラップ上に豚肉を縦向きに置き、その上に韓国のりを重ね、成形したキムチチャーハンをのせて巻く。3. フライパンにごま油を入れ、肉の表面に色がつくまで焼く。 <p>③ 盛り付け</p> <p>肉巻きを幅2cmに切り、サンチュの上に盛る。</p> <p>④ 食べ方</p> <p>サンチュを巻いて、焼肉のタレにつけて食べる。</p>
キムチ	30g	
しょうゆ	5g	
豆板醤	1g	
ごま油	2g	
豚肉(赤身うす切)	50g (3枚)	
食塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
韓国のり	2.5g (8枚切3枚)	
ごま油	2g	
サンチュ	10g	
焼肉のタレ	5g	