

## まかせてね！今日のお昼ご飯★の巻き

2020年5月13日（水）原稿担当：木下



教科書関連ページ  
新しい技術・家庭 家庭分野  
P32, 71

みなさん、家のお手伝いを頑張っているでしょうか。

1年生は、『家のお掃除大作戦』、2年生は『私が我が家の洗濯番長！』ということで課題にはげんでいることと思います。課題を終えた人や家のお手伝いを継続している人は、お家の人から感謝の言葉をもらえていますね。また、自分が家事を担当することでその仕事をしてきている人の大変さがわかったという感想が多くみられました。先生も、そのような感想を読むととてもうれしい気持ちでいっぱいになります。中学生の皆さんは、**家族を支える一員**です。自立に向けて出来ることをどんどん増やしていきましょう。

今回は、お昼ご飯に挑戦してほしいと思います。先生のオススメ昼食はこちら！

## 超簡単！絶品！キムチチャーハン



### ～献立～

- ・キムチチャーハン
- ・ほうれん草のかき玉汁
- ・キウイ
- ・牛乳

6つの基礎食品群の有無	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	○	○	○	○	○	○

### キムチチャーハン

#### 【材料】(1人分)

米飯：どんぶり1杯(200g)  
ぶた肉(ばら) : 40g  
キムチ : 40g  
ねぎ : 20g  
塩・こしょう : 各少々  
しょうゆ : 小1/2  
ごま油 : 小1  
いりごま(白) : 2g

\*ごはんは温かいものを使うとべちゃっとなりにくいです。冷やご飯ならレンジで温めてから使ってみよう！

\*辛いのが苦手な人は甘口キムチでチャレンジしてみよう！



#### 【作り方】

##### 下準備

ぶたばら肉、キムチは2cm幅に切る。ねぎは小口切にする。



①フライパンにごま油を熱し、ぶた肉を脂がでるまで中火で炒める。



②ねぎ、キムチを加えて**強火**で手早く炒める。



③米飯を加え、塩・こしょうをふり、しょうゆをいれる。



④器に盛り、いりごまをかける。

\*のりや青ネギ、チーズでもおいしい！  
いろいろアレンジしてみてください。

1年生は、赤・黄・緑のそろった昼食献立、2・3年生は、6つの基礎食品群のそろったオススメ昼食献立を考えることができれば、ぜひ高屋中学校にメールまたはFAXしてください！学校HP掲載を考えています。おいしいお昼ご飯をみんなで共有しましょう！

☎FAX：082-434-0041

✉MAIL：takaya-chu@city.higashihiroshima.hiroshima.jp