

# チャーハン風みそご飯 ～水菜を添えて～

学校名	国際学院高等学校
チーム名	cooking KG
メンバー	4名
調理時間	15分



ポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>• 炊いたご飯で作ってもおいしくできますが、残ったご飯の再利用として考えました。</li><li>• 食材も普段食すようなものを使っています。</li><li>• 季節の食材を使ってないのは、いつでも作れるようにするためです。</li></ul>
------	---

材料（4人分）		調理手順
ご飯	600g	<ol style="list-style-type: none"><li>① にんにくのみそ漬けをみじん切りにする。</li><li>② 豚バラ肉をスライスする。</li><li>③ 水菜を3cmくらいに切る。</li><li>④ とうがらしを輪切りに切る。</li><li>⑤ 大葉をみじん切りにする。</li><li>⑥ フライパンに豚バラ肉を入れよく炒める。</li><li>⑦ 火が通ったらにんにくのみそ漬けと、酒にとかした西京みそを入れて、こがさないように炒める。</li><li>⑧ 炒めた所にご飯を入れてよくからめる。</li><li>⑨ 大葉、水菜（葉のない所）、とうがらし、塩を入れる。</li><li>⑩ もりつけをし、葉の付いてる水菜を上のにのせて完成。</li></ol>
豚バラ肉	80g	
水菜	120g	
にんにくのみそ漬け	34g	
赤とうがらし	2本	
大葉	8枚	
西京みそ	20g	
酒	大さじ1	
塩	少々	