

小松菜チャーハン



《材料（4人分）》

米…2合

（給食では1割程度
米粒麦を混ぜています。）

水…330cc

（少しかために炊きます。）

サラダ油…適量

しょうが…1かけ

にんにく…1かけ

ねぎ…30g（10cm）

焼き豚…60g

むきえび…50g

酒…小さじ1

こまつな…60g（1株）

たまご…1こ

白ごま…大さじ1/2

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

しょうゆ…大さじ1

ごま油…小さじ1

《作り方》

①米をとぎ、水、塩、サラダ油を入れて炊く。

②材料の下ごしらえをする。
しょうが・にんにく・ねぎ
→みじん切り

焼き豚→1cm角切り

小松菜→1.5cm幅に切り、ゆでる。

むきえび→酒をふり、ゆでる。

③たまごをとぎ、いり卵を作る。

④フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎ、焼き豚を炒め、塩の半量とこしょうを加える。

⑤④にごはんを加えて残りの塩を加える。

⑥⑤に小松菜、えびを加え、しょうゆを回し入れ、炒める。

⑦⑥にいり卵、ごま、ごま油を加え、炒め合わせる。

具は何でも
OK! 冷蔵庫の
あまり物で作っ
てみましょう♪

