



# 炊き込みチャーハン

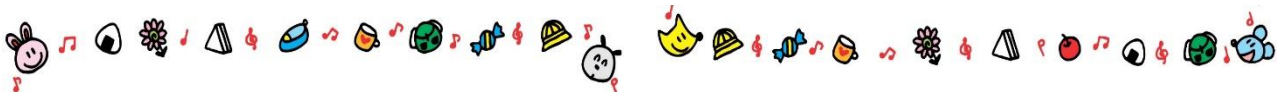


## <材 料> 大人4人前

ウインナー	100g	長ネギ	20g	サラダ油	適量
玉ねぎ	1/2個	ピーマン	1/2個	塩・コショウ	適量
にんじん	20g	精白米	2合	鶏ガラスープの素	5g

## <作り方>

- ① ウインナーは、斜めに切っておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・長ネギ・ピーマンは粗みじんに切っておく。
- ③ お米は洗い、30分ほど水に浸して、ザルで水気を切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて②を炒め、すき通ったら①を入れて火を通す。
- ⑤ ④に塩・コショウで味を調べ、ボールを下にしたザルにあけて、具と水分を分ける。
- ⑥ 炊飯器に③とスープの素を入れて、⑤の汁と水を加え2合のメモリに合わせる。
- ⑦ ⑥を普通に炊飯して炊きあがったら、⑤の具を加え、よく混ぜて出来上がり。



## <ワンポイント>

ピーマンが苦手なお子さんもいると思いますが、しっかり味のついたチャーハンに入れることで、おいしく食べられます。

野菜の食物繊維は、腸のお掃除をして免疫力を上げる効果が高いので、感染症対策には欠かせません。血圧を下げる働きもありますので、出来るだけ積極的にとりましょう！