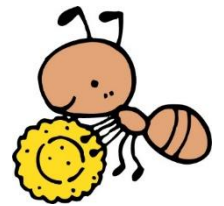




ジャコとネギのチャーハン



<材 料>

作り方4人前

ごはん 600g 卵 2個 しらす干し 50g 人参 50g しいたけ 2枚
ネギ 50g 鶏がらスープの素 小さじ1 ごま油 少々 醤油 少々 塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① 人参・しいたけは1cmの千切りに、ネギは粗みじんに切っておく。
- ② 卵を溶きほぐし、フライパンで炒めて取り出し、そのあと、しらすをごま油で軽く炒めておく。
- ③ フライパンに油を敷いて人参を炒め、しいたけ・しらす・ご飯を加え、鶏ガラスープの素を入れる。
- ④ ③に卵・長ネギを入れ、良く炒める。
- ⑤ 仕上げに鍋肌に醤油を加えて塩・胡椒で味を整えて出来上がりです。



<ワンポイント>

しらすの風味で食欲をそそります。チャーハンは、冷凍のご飯を使うとパラパラに作りやすいです！