



じゃこと小松菜のチャーハン

◆材 料◆ 4人分

ごはん・・・800g

ちりめんじゃこ・・・40g

小松菜・・・・・・・・・・1/2束（150g）

人参・・・・・・・・・・1/5本（30g）

卵・・・・・・・・・・2個

油・・・・・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・・・・・小さじ4/5

こしょう・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 じゃこは熱湯をさっとかける。
- 2 小松菜は1cm長さ、人参は5mm角に切る。
- 3 フライパンに油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れて炒り卵をつくり、とりだしておく。
- 4 残りの油を加えて1、2をよく炒め、ご飯を加えて切るように手早く炒める。3を戻し入れ、塩、こしょうで調味する。

（1人分473kcal）



©TEINE WARD SAPPORO

