

小松菜とじゃこのチャーハン

～カルシウムたっぷりの主食メニュー！



材料(4人分)

こめ 米	2合
しょうゆ	6g(小さじ1)
いため油	適量
にんにく(みじん切り)	1かけ
豚肉(小間切れ)	60g
小松菜(1cmざく切り)	100g(2株)
ちりめんじゃこ	20g(大さじ3)
こしょう	少々
しょうゆ	12g(小さじ2)
しょうゆ	少々
ごま油	4g(小さじ1)
いため油	適量
卵	100g(2個)
塩	少々

作り方

- 【1】 米はしょうゆを入れて少しかために炊く。
- 【2】 卵は塩を少々加え、フライパンで炒り卵を作っておく。
- 【3】 じゃこはフライパンで乾煎りし、パラパラにしておく。
※やわらかめが好みの方は乾煎りしなくてもOK。
- 【4】 油でにんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒める
- 【5】 肉の色が変わったら小松菜を加え炒め、調味料も加えて炒める。
- 【6】 炊けたご飯・炒り卵・じゃこを入れて合わせる、仕上げにごま油を入れる。
※味見をして、味が足りないようなら塩・しょうゆで調整してください。