

小松菜とじゃこの和風チャーハン

【献立例】小松菜とじゃこの和風チャーハン、ワントンスープ、フルーツヨーグルト



<作り方>

1. しょうゆ、ごま油を加え、水分をやや控えてかためにごはんを炊く。
* 麦を混ぜると、よりパラパラに仕上がります。
2. にんにくはみじん切り、豚肉、しめじ、小松菜は粗みじん切りにする。
3. たまごはいりたまごを作っておく。
4. じゃこはごま油でいっておく。
5. フライパンに油を熱し、材料を順に炒め、うすくちしょうゆで調味する。
6. 1、3、4を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

材料(約4人分)

米	2合 (300g)
しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
ごま油	小さじ 1 (5g)
油	適量
にんにく	少々
豚こま肉	80g
しめじ	1/2 袋 (50g)
小松菜	1/2 袋 (100g)
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 (9g)
塩	少々
こしょう	少々
炒め油	適量
たまご	2個
塩	少々
ごま油	適量
じゃこ	20g



- きのこを苦手とする児童が多いので、給食では刻んでいます。
- 給食ではチャーハンのたまごをいりたまごにしていますが、ご家庭では普通のチャーハンの作り方で大丈夫です。