

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、ワンタンスープ、フルーツヨーグルト



<作り方>

- 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。
- 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。
- たまごはいりたまごを作つておく。
- じゃこはごま油でいっておく。
- 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。
- 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。