



小松菜チャーハン



材料(4人分)

【ご飯下味】

米	2合(300g)	} A
中華スープの素	小さじ1	
なたね油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	

【あとで混ぜこむ材料】

ハム	4枚(50g)
小松菜	2株(80g)
玉ねぎ	小半分(80g)
人参	1/4個(50g)
ごま油	小さじ1
中華スープの素	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①米を洗い、Aの調味料を加えてしばらく浸水させ、炊飯する。
- ②玉ねぎは粗めのみじん切り、人参は千切りにする。
小松菜は1cm幅に切る。
(小松菜を切る時は、芯と葉の部分に分けておきましょう。)
- ③ハムは1cmの角切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、人参、ハム、玉ねぎ、小松菜の芯、小松菜の葉の順に入れて炒める。
- ⑤中華スープの素、こいくちしょうゆで味をととのえる。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤を混ぜる。

※給食では具をご飯に混ぜこんで作りますが、家庭では出来た具の中にご飯を入れて炒めて作ってもおいしいです。

ひとくちメモ

あわら市でとれる食べ物である、いちほまれ(米)、小松菜を使った、児童考案のアイデアレシピです。

