



元気もりもりチャーハン

材料(4人分)

ご飯	茶碗4杯分
長葱	30g
小松菜	80g
桜エビ	10g
ちりめんじゃこ	20g
粉チーズ	小さじ1
卵	2個
塩	少々
中華だし	小さじ1
オリーブ油	適量

作り方

- ①長葱は小口切り、小松菜は細かく刻んでおく。
- ②卵を割りほぐし、フライパンにオリーブ油を敷き、炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③新たにフライパンにオリーブ油を熱し、長葱を炒め、小松菜を炒め、ちりめんじゃこ、桜エビ、②を入れ、ご飯を入れて、炒め合わせる。
- ④粉チーズ、調味料を入れたら出来上がり♪