

元気もりもりチャーハン

材料(4人前)

炊いたお米	4杯分
長葱	1/2本
小松菜	1/7束
しらす干し	15グラム
粉チーズ	少々
卵	2個
塩	少々
鶏がらだし	小さじ1
オリーブ油	適量

作り方

- ① 長葱をみじん切りにする。
- ② 小松菜を一口大のざく切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、溶いた卵を流し入れて、炒り卵を作って別容器に取り出しておく。
- ④ 綺麗なフライパンにオリーブ油を入れ熱し、①のネギと②の小松菜を炒める。しんなりしてきたら、しらすを加え炒める。
- ⑤ しらすに火が通ったら、ご飯・粉チーズ・塩・鶏がらと③の卵を加え、よく混ぜ合わせる。味が整ったら、完成です♪