

小松菜チャーハン

材料	4人分	作り方
無洗米	1.5合(225g)	1.調味料を入れてご飯を炊く。 2.小松菜は下茹でし、よく絞ってから1cm幅に切る。 3.たけのこと人参は2cm長さの千切りにする。 4.豚肉は1cm幅に切り、酒をふっておく。 5.フライパンにごま油を敷いて、豚肉、人参、たけこの順に入れて炒め、しょうゆを加えて汁気を飛ばすようにしながらさらに炒める。 6.炊きあがったご飯に2と5を混ぜ込む。
塩	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
豚もも薄切り肉	70g	
酒	小さじ1/2	
たけのこ水煮	15g	
人参	15g	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
小松菜	70g	

1人分栄養価：エネルギー246kcal、たんぱく質7.8g、脂質2.6g、塩分1.1g