

ふゆのおすすめレシピ

小松菜と桜えびのチャーハン



【材料】（4人分）

ごはん	お茶碗4杯
小松菜	140g
しいたけ	1枚
卵	2コ
桜えび	10g
油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 小松菜の茎は1～1.5cmに、葉は縦4等分に切ってから2cm幅に切る。しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパン油大さじ1/2を入れ、溶いた卵を入れてスクランブル状にし、取り出しておく。
- ③ フライパンに大さじ1の油をひき小松菜、しいたけ桜えびを炒め、塩で調味する。
- ④ ご飯と②の卵を入れ、パラパラになるまで炒めたら鍋肌にしょうゆを回し入れてさっと炒めて仕上げる。