

グリーンリッチレタスのチャーハン

<< 雑穀と合わせて食物繊維たっぷり >>



----- 材料（2人分） -----

グリーンリッチレタス	150 g
雑穀ごはん	300 g
生姜のみじん切り	大さじ2/3
ゴマ油	大さじ1/2
塩	適量
コショウ	適量
A	
{ 卵	1個
{ ゴマ油	大さじ1/2
B	
{ 醤油	小さじ1
{ 塩	小さじ1/3

----- 作り方 -----

- ① グリーンリッチレタスは、一口大にちぎる。油を引かずにフライパンを熱し、少ししんなりするまで炒めて取り出す。
- ② A 卵は溶きほぐし、塩・コショウする。フライパンにゴマ油大さじ1/2を熱し、大まかに炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンにゴマ油大さじ1/2を熱し、生姜のみじん切りを炒める。香りが立ってきたら温めたご飯を炒め、Bで味をととのえる。
- ④ ①と②を合わせ、器に盛付ける。

※POINT

ご飯を予めレンジで温めておくとパラッと仕上がります。

