

ジャコと青菜の
チャーハン風?!まぜごはん



§ 材料 § (4人分)

米	2合	ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	ベーコン	1~2枚
酒	小さじ1	長ねぎ	1/3本
.....		小松菜	1~2株
たまご	2個	ちりめんじゃこ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	塩	小さじ1
.....		こしょう	少々
		白いりごま	大さじ1

§ 作り方 §

・ベーコンは千切り、長ねぎは小口切り(またはみじん切り)にする。小松菜は細かく切っておく。

- ① 米は研いだ後に、しょうゆ と 酒 を加え、かために炊き上げる。
- ② 炒りたまご を作る。
- ③ フライパンにごま油をしき、ベーコン、長ねぎ、小松菜、ちりめんじゃこ、を炒めて、塩、こしょうで調味し、白いりごまを加える。
- ④ 炊き上がったごはん①に②と③をよく混ぜ合わせて出来上がり。