



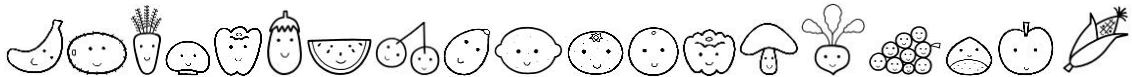
おうちごはんを楽しもう



ひじき煮物でチャーハン!?

材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
ひじきの煮物(レトルト) 卵 ごはん めんつゆ 冷凍枝豆 こしょう(お好みで) サラダ油	1/2袋 1/2個 150g 小さじ1/2 30g 少々 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① 卵は溶いて、ごはんをよく混ぜあわせておく。枝豆はさやから出しておく。 ② ひじきの煮物をフライパンに載せ、焦げないように中火で汁気を飛ばす。いったんフライパンのはしに寄せておく。 ③ フライパンに油をひき、火を強め、①のごはんを加えて炒める。 ④ ごはんがパラパラになったら、ひじきの煮物と混ぜ合わせ、枝豆も加えてさっと混ぜる。 ⑤ 仕上げにめんつゆとこしょうを加え、味をととのえる。

エネルギー 469kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.1g 炭水化物 69.1g 食塩 1.9g



自宅であまり作らない煮物類は、お惣菜などで手軽に取り入れてみましょう。単品だと箸がすすまないものでも、子どもの好きなチャーハンにすればパクパク食べてくれるかも?!

仕上げにバターを少し加えると、コクが増します。

市販のひじきの煮物でなくても、おうちで作りすぎてしまったときに使えるアレンジメニューです♪

