

# チャーハンを作ろう

## チャーハン 炒飯

材 料	4人分
ご飯	600g
卵	4個分
焼き豚	120g
長ねぎ	1本
ナルト	40g
ごま油	大匙2
サラダ油	大匙2
鶏ガラスープの素	大匙1
紅生姜	適宜
しょう油	少々
こしょう	少々

## 作り方

- ① 長ねぎはみじん切り（もしくは薄切り）にする。焼き豚は7～8mm角に切る。ナルトも半月の薄切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし入れ、ご飯と鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに2種類の油と長ねぎを入れて弱火で炒め、長ねぎの香りが立ってきたら、一度強火にして②のご飯をまんべんなくひろげる。
- ④ フライパンの温度が上がり、シューという音がしてきたら弱火にし、ご飯を切るように混ぜながらパラパラになるまで2～3分ほど炒める。
- ⑤ 焼き豚を加えてさらに炒め、しょう油を回し入れてこしょうを振り、火を止めて器に盛り付ける。



## わかめスープ

材 料	4人分
中華スープの素	大匙1
水	3カップ
わかめ	20g
万能ねぎ	5本
しいたけ	2枚
しょう油	小さじ1
こしょう	少々

## 作り方

- ① わかめは水で戻して水気をきり、ザク切りにする。万能ねぎは細かく切る。しいたけは石づきを切り落とし細切りにする。
- ② 鍋に水・中華スープの素を入れて火にかけ、しいたけを加えてサッと煮る。
- ③ しいたけに火が通ったら、わかめ、万能ねぎを加え、ひと煮立ちさせ、椀に盛る。



## ツナサラダ

材 料	4人分
ブロッコリー	120g
ツナ缶詰	小1缶
レタス	60g
ミニトマト	4個
ドレッシング	大匙4

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ツナは水気を軽くきっておく。
- ② 器に洗って食べやすい大きさにちぎったレタスをしき、ブロッコリー、ツナ、ミニトマトをのせ、ドレッシングをかける。

## スイートポテト

材 料 8個分

さつまいも	400g
バター（無塩）	40g
グラニュー糖	60g
生クリーム	少々
塩	少々
卵黄（つや出し用）	1/2個分
水（つや出し用）	少々
はちみつ	適宜
ごま	適宜

作り方

- ① さつまいもの皮をむき1.5cmの厚さの輪切りにしてしばらく水にさらす。
- ② 蒸し器にさつまいもを入れ、竹串をさしてスッと通るまで蒸して細かくつぶす。
- ③ バターを入れてよく練り、さらに生クリーム・グラニュー糖・塩を加え、もったりするまで弱火で練る
- ④ オープン皿にクッキングシートを敷き、形を整え、卵黄を塗って250℃で15分焼く。
- ⑤ 焼きあがったらはちみつを塗り、ごまをかける。



### ◆ 1人分の栄養価

献立名	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
炒飯	501	17.9	22.1	2.3
わかめスープ	7	1.1	—	1.2
サラダ	146	8.5	10.5	0.7
スイートポテト	124	1.0	4.1	0.2
合計	778	28.5	37.6	4.4

