

レタスチャーハン



〈材料 精白米 2 合に対して〉

精白米 2 合

昆布佃煮 20g

レタス 1/2 個

卵 小 2 個

油 大さじ 1

しらす干し 30g

昆布佃煮だけでしっかりとした味付けになっています！

レタス以外にもねぎや小松菜など他の野菜にも代用して作ってみてくださいね♪



〈作り方〉

- ①米は炊いておく。
- ②昆布佃煮は 1 cm くらいに切っておく。(大きい場合) レタスは短めの千切りにする。
- ③卵を溶き、油(分量外)で熱したフライパンでいり卵を作り、一度取り出す。
- ④同じフライパンに再び油を入れて熱し、炊けたご飯としらす干しを炒める。いり卵・レタス・昆布佃煮を加えて、手早く炒め合わせる。