

料理名（ 小松菜チャーハン ）



食品名	材料4人分
小松菜	100g
根深ねぎ	60g
干しいたけ	2枚
焼き豚	50g
焼きちくわ	50g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2強
ごま油	小さじ1
炒め油	少々
卵	1個
ごはん	2合分(約640g)

（作り方）

- ① 小松菜は茹で、細かく切り、水気をしぼる。
- ② 根深ねぎはみじん切り、干しいたけは水でもどしてみじん切りにしておく。
- ③ 焼き豚は角切り、ちくわは輪切りにしておく。
- ④ フライパンに炒め油をしき、卵を炒めて取り出す
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、根深ねぎを炒め、香りを出し、しいたけ、焼き豚、ちくわ、小松菜の順に加えて炒め、塩・こしょう・しょうゆを加える。
- ⑥ ⑤にごはんを加え炒める。（ご飯は温めておきましょう）
- ⑦ 最後に④の卵を加え軽く炒め、味を整える。

☆料理についてのコメント

富士市でたくさん採れる小松菜はカルシウムいっぱいです。地元の野菜をたくさん食べてほしいと、調理員さんたちが研修会で考案したレシピです。