



小松菜と油揚げの 和風なチャーハン

簡単おいしい冬の青菜・小松菜レシピ①

小松菜と油揚げの和風なチャーハン

材 料 (2人分)

ごはん……………2膳
小松菜……………1.5株
油揚げ……………大1/2枚
にんにく……………1片
しょうが(小)……………1片
卵……………2個
塩こしょう……………お好みで
☆しょうゆ……………小さじ2
☆ごま油……………小さじ1
☆だしパック(中身)…小さじ1/2

※本格・万能だしパック使用

- ① 小松菜はよく洗って小口切りにする。油揚げは油抜きして、小松菜と同じ大きさに切る。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油(分量外)を入れ、にんにく・しょうがを炒める。
- ④ しょうがの香りが出てきたら、小松菜の茎と油揚げを入れて炒める。茎がしんなりしてきたら小松菜の葉を入れ、火が通れば一度取り出す。
- ⑤ 再度油(分量外)を入れて、よく熱したところに溶き卵を入れる。
- ⑥ 卵がふんわりしてきたら、あたたかいごはんを加えてほぐしながら炒め合わせる。
- ⑦ ⑥に④を戻し入れてよく混ぜ、☆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 味見してお好みで塩こしょうを足してできあがり♪

ポイント

油揚げは細かすぎると、もちっとした食感がなくなるのでサイコロより少し小さめくらいに切る。☆の調味料は最初によく混ぜておくとごはん和具材に絡みやすい。油揚げの油抜きは、余分な油を抜くことで味が染み込みやすくなります。