

豆苗としらすの 和風チャーハン

お手頃価格で栄養満点～豆苗レシピ②

豆苗としらすの和風チャーハン

材 料 (1人分)

豆苗	1/4袋
しらす	大さじ2
ご飯	1膳
ベーコンハーフ	1枚
卵	1個
ごま油	大さじ1
★だしパック(中身)…	小さじ1/2弱	
※本格・万能だしパック使用		
★しょうゆ	小さじ1/2
★塩こしょう	2振り

- 豆苗は根を切り落とし2cmの長さに切る。ベーコンは短冊切りにする。卵はといておく。
- フライパンにごま油をひいてベーコンを炒めたら、卵を割り入れて半熟になりかけたらかき混ぜる。
- ご飯としらすを入れて炒める。
- 豆苗を入れて、★を入れて軽く炒めたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵は半熟になりかけたら手早くかき混ぜて、炒めすぎないこと。
- 豆苗はシャキシャキ感を残すため、最後に炒めるのがポイントです。
- ★を調整してお好みの味に調えてください。