



## 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 ご飯としらすを入れて炒める。
- 4 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整してください。