

美味しいよっ！香ばしじゃこの彩りチャーハン



作り方

- ① ひじきは、水で戻す。長ねぎは小口切りにする。枝豆は塩なしで茹でる。チーズはサイコロ状に切る。
- ② フライパンに、ごま油を熱しちりめんを炒める。長ねぎを加えてさっと炒め、ひじき・桜えびも加え炒める。
- ③ ②のフライパンの空きスペースに溶き卵を加え炒め、ご飯を加えて全体を混ぜ、枝豆を加えて更に炒める。
- ④ 塩・こしょう・だししょうゆを加え、全体になじませる。好みでごま油を風味付けに加えてもよい。
- ⑤ 火を止めて、チーズを混ぜ、盛り付ける。

材料（4人分）

ご飯	200g×4
ちりめん	20g
長ねぎ	1本
枝豆	100g
ひじき（乾燥）	5g
切り干し大根	大さじ2
プロセスチーズ	4個
卵	2個
桜えび	大さじ4
塩、こしょう	少々
だししょうゆ	大さじ2
ごま油	適量

じゃこを油で炒めカリカリにして噛みごたえを出しました！チーズの塩気とまったりとしたコクがアクセントに。
彩りよく仕上げ、手軽に調理できて、栄養がとれる、子どもが大好きなチャーハンです。

