

主食

# 小松菜チャーハン

～小松菜を油で炒めて栄養アップ～



一人分の栄養価 エネルギー 302kcal たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.2g

## 材料(2人分)

小松菜	1/2 束
ねぎ	1/2 本
ちりめんじゃこ	大さじ 4
サラダ油	大さじ 1
A	
塩・こしょう	各少々
酒・しょうゆ	各小さじ 1
ご飯	茶碗 2 杯分
削り節	1 パック

## 作り方

- 【1】小松菜は洗って水気を良くきり、細かく切る。
- 【2】ねぎはみじん切りにする。
- 【3】フライパンに油大さじ 1/2 を熱し、ねぎを炒めて香りが出たら、ちりめんじゃこと小松菜を加えて炒める。
- 【4】残りの油を足し、ご飯を加えてパラパラになるように良く炒め、A を加えて調味し、削り節を混ぜる。

## お子さん用アレンジ

・ハム・ソーセージ・炒り卵などを入れても

## お手伝いポイント

小松菜をキッチンばさみで切る

