

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

カルカル炒飯



材料 1人分



- | | | |
|--------|--------|------------|
| ・ごはん | 茶碗一杯 | 写真にないもので |
| ・卵 | 1個 | ・しょうゆ 小さじ1 |
| ・乾燥エビ | 大さじ1 | ・胡麻油 大さじ1 |
| ・しらす干し | 大さじ1 | |
| ・花かつお | 大さじ1 | |
| ・いりごま | 小さじ1 | |
| ・ねぎ | 細いもの1本 | |

作り方



1、フライパンにごま油を入れ、小口切りにしたねぎを炒めたら、しらす干し、乾燥エビを加え炒める。



2、ご飯を加え、溶き卵を入れ、炒める



3、卵とごはんがパラパラになったら、花かつおを加える



4、最後にしょうゆを加え軽く混ぜて出来上がり

組み合わせの一例



一口メモ

乾物を活用した料理です。カルシウムも摂れ、素材の塩分やうまみを生かし減塩できます。好みに豆板醤を少量加えてもよいかと・・・。