

中島菜のチャーハン



材料 (4人前)

中島菜 … 1/2 束程度
豚バラ スライス (焼肉用) … 70g
ごはん … 200g
卵 … 1個
長ネギ (みじん切り) … 20g

※豚バラ・中島菜 炒め用
サラダ油 … 大さじ1

※チャーハン 炒め用
サラダ油 … 大さじ2
塩 … 小さじ1/3
うま味調味料 … 少々
コショウ … 少々

作り方



1. 中島菜の根元部分を小口切りに、葉の部分は大き目に切ります。



2. 中島菜に重さの3%分の塩を振って混ぜるように揉みこみ、しばらく置いてから水気を絞ります。



3. 豚バラ肉を繊維に逆らって長さ2cmにカットし、塩・コショウをしておきます。



4. 長ネギをみじん切りにしておきます。



5. ごはんにあらかじめ溶き卵を混ぜておきます。



6. フライパンにサラダ油大さじ1を入れ豚バラを色がつくまで香ばしく炒めた後、中島菜を加えてさらに炒めます。馴染んだらいったんボウルなどに移しておきます。



7. フライパンにサラダ油大さじ2・卵と混ぜたごはんを入れ、調味料(塩・うま味調味料・コショウ)を加えパラパラになるまで炒めます。



8. 6を加えさらに炒めます。



9. 仕上げに長ネギのみじん切りを加え、しょう油で香り付けをします。

いしかわを食べよう!
JAグループ石川プレゼンツ

石川の鉄人が教える



JAわくわく
レシピ