

パワーアップ朝ごはん

『じゃこレタスチャーハン』



<材料 4人分>

ご飯	300g
	(2合分)
卵	3個
レタス	3枚
ちりめんじゃこ	20g
ねぎ	1/2本
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	適量

<作り方>

- ① ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、溶いた卵を炒める。
- ③ ②にごはん・ちりめんじゃこ・ねぎを入れて炒め、しょうゆと塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③にちぎったレタスを加えてさっと炒め合わせたら完成。

