

# 小松菜と桜エビのチャーハン



手軽に作れる香ばしいチャーハンです。  
小松菜は生でざくざく切って下茹でなく  
そのまま調理できるので、時間が無いとき  
も簡単につくることができます。  
小松菜は冷凍(生)を使用してもよいです。

## 材料【2人分】

ごはん	300 g (2膳分)
小松菜	100 g
卵	2個 (100 g)
ねぎ (みじん切り)	1/4本 (20 g)
桜エビ	大さじ5強 (12 g)
A	{
酒	小さじ2 (10 g)
しょうゆ	小さじ2 (12 g)
油	大さじ2 (24 g)

## <作り方>

- 1 小松菜は1 cmの長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、溶き卵を加えてざっと混ぜ、ごはんを入れて卵とごはんがよく混ざるように炒める。
- 3 小松菜、ねぎ、桜エビを加えて混ぜ、Aを鍋肌からまわしかけて香りよく仕上げる。

栄養価：エネルギー478kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.2 g 食物繊維 3.6 g カルシウム 241mg 食塩相当量 1.3g