

しらす炒飯

幼児 1 人分

ごはん	45～55 g	しょうゆ	1.2 g
小松菜	7 g	鶏ガラ	0.1 g
しらす	2.5 g	ごま油	0.1 g
卵	10 g	かつお節	少々
油	0.1 g		



- ① ボウルに卵を割り入れよく混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かす。小松菜をよく洗い、鍋の湯が沸騰したらさっとゆでて、水にさらし、しっかり水気を絞ってから、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンを熱し、油をひく。そこに①の卵を加えて軽く混ぜてスクランブルエッグを作り、一度器に移す。
- ④ ②のフライパンを火にかけてごま油をひき、②の小松菜を炒めて水分を飛ばし、ご飯、しらす、を加えて炒め、③の卵も加えてからしょうゆ、鶏ガラで調味する。
- ⑤ 最後にかつお節を加えて軽く炒めたら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

小松菜の水分はよく絞りましょう。

ご飯を入れる前に小松菜を炒めると水分を飛ばすことができますが、油跳ねに十分注意しましょう。

大人が召し上がる場合にはこしょうを加えてもおいしいです。