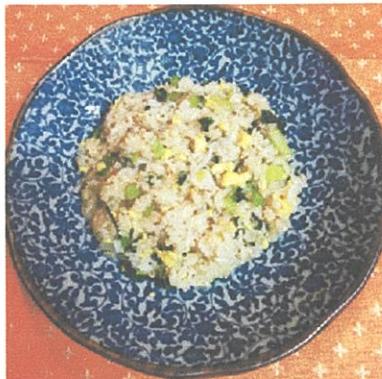


ジャコと青菜の チャーハン風?! まぜごはん



§ 材料 § (4人分)

米	2合	ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	ベーコン	1~2枚
酒	小さじ1	長ねぎ	1/3本
.....	小松菜	1~2株
たまご	2個	ちりめんじやこ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	塩	小さじ1
.....	こしょう	少々
		白いりごま	大さじ1

§ 作り方 §

- ・ベーコンは千切り、長ねぎは小口切り(またはみじん切り)にする。小松菜は細かく切っておく。
- ① 米は研いだ後に、しょうゆと酒を加え、かために炊き上げる。
 - ② 炒りたまごを作る。
 - ③ フライパンにごま油をしき、ベーコン、長ねぎ、小松菜、ちりめんじやこ、を炒めて、塩、こしょうで調味し、白いりごまを加える。
 - ④ 炊き上がったごはんに②と③をよく混ぜ合わせて出来上がり。