

さとのもい保育園レシピ

～かつお節の梅じゃこチャーハン～

2016. 10月号

今月は誕生会のメニューをご紹介します☆ またまたどうグループさんの梅干しを使わせてもらいました♪ 少しかりかりした果肉がチャーハンにぴったりです(〇)! ちりめんじゃこは、久見崎に自動販売機があるそうですよ。かつお節は枕崎産のものがおすすめです☆ 卵の黄色が映える、見た目も楽しいチャーハンです♪

材料 (4人分)

米	4人分
(もち粟)	適量
(押し麦)	適量
梅干し	1～2個
かつお節	1袋(小パック)
ちりめんじゃこ	30g
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
うすくち	小さじ1
油	適量



作り方

1. ご飯を炊く。保育園では、もち粟と押し麦もいれて炊いています。
2. 梅干しは種を取り包丁で叩く。
3. フライパンに油を敷き、溶き卵を入れて軽く混ぜる。ご飯を加えて炒める。かつお節・梅干し・ちりめんじゃこを入れて炒め、塩コショウを加える。
4. 醤油をまわし入れ、全体をなじませて、出来上がり♪

