

## 「ひじきチャーハン卵のせ」

<主な材料・2人分>

乾燥ひじき	大さじ3	
インゲン	6本	
鶏ひき肉	100g	
ご飯	茶碗2杯分	
豆板醤	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	
卵	2個	
A {	酒	小さじ2
	醤油	大さじ1
	砂糖	小さじ2



<作り方>

- ① ひじきをぬるま湯につけて戻しておく。インゲンは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豆板醤と鶏挽肉を炒める。挽肉がポロポロになったら、インゲン、水気をよく切ったひじきを加え1~2分、火が通るまで炒めてAを加え味付けする。
- ③ ②にご飯を加えて手早く炒め、器に盛る。
- ④ フライパンをさっと洗い、少量の油（分量外）をひいて溶いた卵を流し入れる。手早くかき混ぜて、好みの半熟具合にして③の上のにのせる。

エネルギー 563 kcal 蛋白質 18.7 g 塩分 2.0 g