

### 【木耳の山椒チャーハン】

☆山椒の香りやこしょうの刺激を生かすことで、少ない塩分でも美味しくいただけます。

#### 〈材料・4人分〉

白ご飯	600 g
卵	4 個
生きくらげ	100 g
長ネギ	1/4 本
人参	1/4 本
焼き豚	40 g
粉山椒	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
醤油	大さじ 1
ごま油	大さじ 1



#### 〈作り方〉

- ① 生きくらげは洗って食べやすい大きさに切る。長ネギと人参は粗みぎん切りにする。焼き豚は 1 cm 角のサイコロ状に切る。卵はボウルに割り入れ、白身を切るようにかき混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて強火で熱し、溶き卵を加えて、木べらで大きく混ぜるように炒める。卵が半熟くらいになったら、炊いた白ご飯を加え、卵と米を切るように混ぜながら炒める。
- ③ ご飯の水分を飛ばし、パラパラになったら①の長ネギ、人参、焼き豚、木耳を加えて炒める。
- ④ 全体が炒まったら、鍋肌から醤油を入れて混ぜ、塩こしょうを振って味をつける。粉山椒を全体に振り入れて混ぜ、チャーハンを器に盛付ける。

エネルギー量 388kcal、タンパク質 12.6g、塩分 1.8g