



たっぷりケールの 玄米チャーハン

ケールは油との相性がよく、炒めることで風味が増します。玄米を使ったヘルシーなチャーハンは、かみしめる程にケールと玄米のおいしさを実感できます。

<材料> 2人分

玄米ごはん.....300g

冷凍ケール.....200g

卵.....2個

ベーコン（短冊切り）.....50g

サラダ油.....大さじ2

ごま油.....小さじ2

醤油.....小さじ1と1/2

塩、白こしょう、黒こしょう.....少々

<作り方>

①ボウルに卵を割り入れ、塩、白こしょう少々を加えて溶きほぐす。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、卵を炒める。木べらでふんわりとおおきくかき混ぜ、半熟の状態ボウルに取り出す。

②フライパンにごま油を入れ、ベーコンを炒める。ベーコンに焼き色が付いてきたら、冷凍ケール（凍ったままでよい）を加えてさらに炒める。ケールに火が入ったら、醤油を回し入れてさっと合わせる。

③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、①と玄米ごはんを炒め合わせる。ごはんがパラリとしてきたら②を加えて全体を手早く炒め合わせる。塩、白こしょう少々を加えて味を調える。仕上げに粗く挽いた黒こしょうを少々かける。

