



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
国産カットケール	200g
ベーコン(短冊切り)	2枚
卵	2個
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	少々
白こしょう	少々
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大きくかき混ぜ、半熟の状態でもウルに取り出す。
- 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、国産カットケール(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。

