



レタスチャーハン



<材料 4人分>

| | |
|-------|------------|
| 米 | 150g (1合) |
| 卵 | 50g (1個) |
| 人参 | 30g (1/6本) |
| レタス | 90g (3枚) |
| しらす干し | 20g |
| こんぶ佃煮 | 10g |



<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、炒り卵をつくり、皿に移しておく。
- ② フライパンに油を熱し、千切りの人参を炒めてしんなりしたら、一口大にちぎったレタス、しらす干し、こんぶ佃煮、ご飯、炒り卵を加えてさっと炒める。



レタスはさっと炒めるのがポイントです！そうすることでシャキシャキとした食感が楽しめます。