



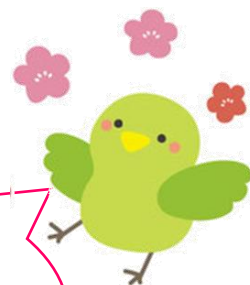
梅の味でさっぱり食べられる

# 梅チャーハン



材料	
米	300g (2合)
しらす干し	30g
小松菜	60g
梅干し	20g
ごま	10g

お好みでごま油を入れるのもオススメです♪



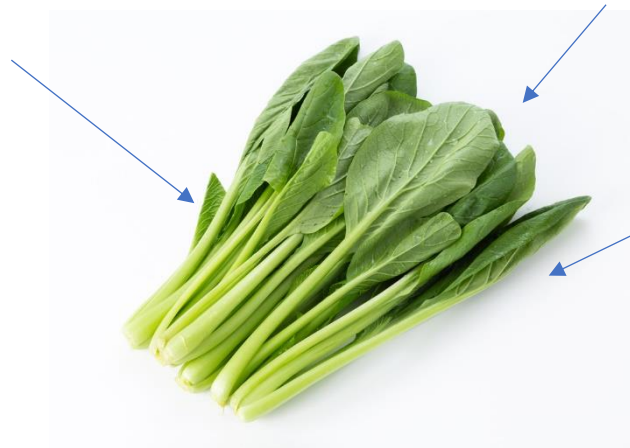
## 作り方

- ① 小松菜は1 cm幅の長さに切り、茹でて水気を切る。
- ② 梅干しは種をのぞき細かく刻む。
- ③ ①、②、しらす干し、ごまをよく混ぜ合わせておく。
- ④ 炊いた米に③を混ぜ合わせる。

## 小松菜を選ぶときのポイント

軸が太くて立派なもの

葉が厚く、緑が鮮やかで濃いもの



茎に張りともずみずしさがあり、ピンと全体が立っているもの