

野沢菜チャーハン



郷土の食材
野沢菜

材 料 4人分

1人分エネルギー289kcal 塩分1.0g

かちり・・・20g
野沢菜漬・・・80g
長葱・・・40g
サラダ油・・・小さじ1/2
塩、こしょう・・・少々
和風だし・・・1g
うすくち醤油・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2
卵・・・2個
ご飯・・・茶碗4杯分



※野沢菜漬は種類により塩分が異なり
ますので、調味料は加減してください。

作り方

- ① かちりは、オーブンで焼くかフライパンでカリッとするまで炒める。
- ② 野沢菜漬は小さめにカットし、長葱は小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の具材を炒めて調味料で味を付ける。
- ④ 卵は炒り卵にする。
- ⑤ すべての具材と炊きあがったご飯を混ぜる。

※給食は量が多いためご飯と一緒に炒めることができません。そのため、このように具を別に作り、最後にご飯と混ぜます。

ご家庭の場合は卵→ご飯→②の具→調味料の順に入れて作っていただいてもよいです。



野沢菜



野沢菜漬
(おはづけ)

かちりは、別でよく炒めてから混ぜるので香ばしくなります。

