

☆レシピ第四弾☆「そっくりたまごのチャーハン」

今月は、主食となるメニューを紹介します。いつものチャーハンを一工夫するだけで、しっかりカルシウムを摂ることができます。

《材料》（4人分）

温かいごはん	500g	
木綿豆腐	1丁(300g)	
ちりめんじゃこ	20g	
にんじん	1/4本	
小松菜	100g	
長ねぎ	1/3本	
ごま油	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2	} A
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
かつお節	小1パック	

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、バットなどで重しをして、よく水切りをする。
- ② 小松菜は1cm幅に切る。にんじんはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の豆腐を入れてくずしながらよく炒めポロポロにする。
- ④ じゃこ・小松菜・にんじんを加えて炒め、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ごはんを加えて炒めAで調味し、長ねぎとかつお節を加えて炒め合わせる。

木綿豆腐をそぼろ状に炒めてからごはん混ぜ、しょうゆなどで調味すると、卵のようにみえます。好みでカレー粉をまぶすと黄色が強くなります。