

さんま缶詰で石焼ビビンバ風チャーハン

野菜量 85g

レシピのポイント

具たくさんの野菜が食べられるチャーハンです。

さんまの蒲焼き缶詰は加熱調味済みなので、短時間で作れます。

利用して残った野菜は生の状態で冷凍できます。下処理済みの野菜は忙しいときに便利に利用できます。



調理時間：約20分

費用目安：200円前後（1人分）

栄養成分表示（1人分）：エネルギー 575kcal、たんぱく質21.4g、脂質 18.5g、炭水化物、7.6g、食塩相当量1.8g

材料	1人分	4人分
ごはん	180g	720g
さんまかば焼き缶詰	1/2缶	2缶
焼肉のたれ	大さじ1/4	大さじ1
冷凍ほうれんそう	25g	100g
にんじん	25g	100g
もやし	30g	120g
A 顆粒コンソメ	小さじ1/4	小さじ1
ごま油	大さじ1/4	大さじ1
B 卵	1個	4個
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
のり(刻んでおく)	1/4帖	1帖

【 作り方 】

1



平皿に冷凍ほうれんそう、もやし、にんじんの順に入れラップをかけて500Wレンジで5分加熱する

2



火傷に注意してラップを外し、水分をキッチンペーパーで吸い取り、A調味料で和えてナムルを作る

3



火にかける前にさんま缶詰と焼肉のたれをフライパンに入れる

4



火にかけないまま、木べらでさんまを小さくほぐす

5



フライパンにご飯を加え、火にかけほぐしな

6



2のナムルを加え、味がなじむまで炒

7



別のフライパンにサラダ油をしき、好みの固さで目玉焼きを作る

8



6のチャーハンを盛り、刻んだ海苔、目玉焼きをのせて出来上がり（お好みでこしょうをかけて）

9



残ったもやし、千切りにんじんは生の状態で冷凍できます。ポリ袋に空気を入れて冷凍すると後で塊を崩す事ができて利用しやすいです。衛生面考慮し早めに利用して下さい。