



小松菜としらすで
カルシウムUP!

にんじんと小松菜の しらすチャーハン

材 料	分量(2人分)
ごはん	300g
にんじん	60g
小松菜	50g
しらす	30g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

マヨネーズで、こくプラス!
にんじんと小松菜、卵で彩りよく仕上がります。



レシピ:東京家政学院大学
人間栄養学科生

- ①にんじんと小松菜は粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵とマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ熱し、①のにんじん、小松菜、しらすを入れ炒める。
- ④野菜に火が通ったらごはんを加え、混ぜ合わせながら炒める。
- ⑤②を加え入れ、混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥仕上げにしょうゆを入れ、香りよく炒める。