

## 小松菜の中華混ぜご飯



こまつな

材料  
[4人分]



米…………… 2カップ  
A [ 酒…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1/3

サラダ油…………… 小さじ1  
B [ 卵…………… 2個  
砂糖…………… 小さじ1と1/2  
塩…………… ひとつまみ

小松菜…………… 150g  
ねぎ…………… 1/2本  
赤パプリカ…………… 1/2個  
生しいたけ…………… 3枚  
サラダ油…………… 小さじ2  
塩…………… 少々  
牛肉(薄切り)…………… 150g  
C [ しょうがすりおろし…小さじ1  
酒…………… 小さじ2  
ごま油…………… 小さじ1  
しょう油…………… 小さじ2  
片栗粉…………… 小さじ2

サラダ油…………… 小さじ1  
ごま油…………… 小さじ1  
D [ 水…………… 小さじ1  
砂糖…………… 大さじ1と1/3  
しょう油…………… 大さじ1と1/3  
オイスターソース… 小さじ2  
しょうがすりおろし…小さじ1  
片栗粉…………… 小さじ1

※お好みで豆板醤(小さじ1/2～小さじ1)を加えると、辛さがアクセントになります。

1 米とAで固めのご飯を炊きます。  
(目盛りより2～3mm少ない水加減)



2 フライパンにサラダ油を熱し、Bでいり卵を作り、取り出しておきます。

3 小松菜は長さ3cmに切り、ねぎは5mm幅の斜め切り、赤パプリカ・生しいたけは千切りにします。

4 ②で使ったフライパンにサラダ油小さじ2を足し③を中火～強火で炒め、野菜全体に火が通ったら軽く塩をふって取り出します。

5 牛肉を一口大に切りビニール袋の中に入れ、Cで下味を付け、片栗粉をまぶします。

6 ④で使ったフライパンにサラダ油とごま油各小さじ1を足し⑤を強火で炒め、火が通ったらDを加え④と合わせ、調味料が馴染むまで炒めます。

7 炊き上がったご飯に⑥を混ぜ、器に盛って、いり卵を飾ります。

エコ  
ポイント

- 小松菜は根をギリギリのところまで切る。
- ねぎは青い部分も使う。
- 生しいたけは軸も使う。
- 牛肉に下味をつける時はビニール袋を活用する。
- ひとつのフライパンで仕上げる。