



はだか麦のチャーハン

- ・国産はだか麦100%の「つこうてみんな」を使用した、チャーハンです。

【材 料】	つこうてみんな	100 g
	ごはん	150 g
	卵 (M玉)	50 g (1個)
	ハム (薄切り)	50 g
	万能ねぎ	30 g
	塩	少々
	サラダ油	少々
	コショウ	少々
	酒	大さじ1杯

- 【作り方】
1. 卵をボールに割り入れ、よく溶いておく。
 2. 薄切りハムを細かく刻み、万能ねぎを薄い小口切りにする。
 3. ご飯が冷たい場合は、レンジ等で温める。
 4. フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を加え、かき混ぜる。
 5. 卵が半熟になったら、ご飯と つこうてみんな を加える。
 6. 卵に火が通り、万遍なく混ざったら、塩、コショウを少々加えて混ぜ合わせる。
 7. ハム、万能ねぎを加えて混ぜ合わせる。
 8. 酒を加えて混ぜ合わせる。最後に塩、コショウで味を調える。

- 【備 考】 ・チャーハン100gに約25gのはだか麦が含まれます。

