

冬野菜たっぷり和風チャーハン



冬野菜たっぷり和風チャーハン

[材料(2人分)]

豚バラ肉(薄切り)	3枚
春菊	中1株(20g)
白菜	2枚(200g)
ほうれん草	2束(40g)
卵	2個
ご飯	400g
和風ハンバーグソース	大さじ4
サラダ油	適量

[作り方] 調理時間:約15分

1. 春菊と白菜はざく切りにし、塩(分量外:少々)で塩もみし水気をよくきる。ほうれん草はさっと茹でてから冷水にとり、水気をきってからざく切する。
2. 豚肉はひと口大に切り、卵は溶いておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて軽く炒め、一旦取り出す。
4. 同じフライパンに豚肉を入れて炒め、色が変わったらご飯と1を入れる。さっと炒めたら3を戻し入れ、和風ハンバーグソースを加えて和えながら炒める。

[このレシピ1人分の野菜摂取量]

淡色野菜 100g (1日の摂取目標量230g)
緑黄色野菜 30g (1日の摂取目標量120g)

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
THE
FOOD

和風ハンバーグソース

長年銀座三越の二幸ショップのみで販売されてきた大根おろしたっぷりの和風ハンバーグソースです。ハンバーグだけでなくステーキや焼肉にもお使いいただけます。