

炊き込み炒飯

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

材料を入れて炊くだけで簡単に美味しい炊き込み炒飯が出来ます。

フライパンで上手くパラパラの炒飯を作るのが難しい方におすすめです。

炊飯器で炊くだけで簡単にパラパラ炒飯が出来上がります。味付けして米を炊くので味にムラがでません。

1人分 エネルギー382 kcal タンパク質 10.4 g 塩分 0.6 g

■ 材料（2人分） ■

米	1 合
中華味	小さじ 1
濃口醤油	小さじ 1/3
食塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ 1/2
長葱	20g (3 cm程度)
サラダ油	小さじ 1/2
鶏卵	1 個
サラダ油	小さじ 1
焼き豚	10g
グリーンピース	適量



■ 作り方 ■

- ① お米は洗って 30 分ほどザルに上げ水気を切る。
- ② 焼き豚を千切りにする。
- ③ 炊飯釜に水に漬けた米と焼き豚、中華味・濃口醤油・食塩・ごま油と 1 合分の目盛りよりも 1 割少なく水を加える。軽く混ぜ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊いている間に長葱を輪切りにし炒める。鶏卵は溶いてサラダ油を入れ熱したフライパンで大き目の炒り卵を作る。
- ⑤ ③が炊けたら④を加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ 最後にグリーンピースをあしらう。

■ポイント■ 炊飯する際、油分を入れないとパラパラになりません。また炊飯前に調味料しっかりまぜておくとまんべんなく味が行き渡ります。通常より水分量を減らすことでべたついた仕上がりになりません。

■応用■ おろしにんにくやおろし生姜を入れて炊くと、より本格的な味になります。焼き豚の代わりにむきえびを使用しても美味しく仕上がります。