

小松菜と鮭のチャーハン



▼材料（2人分）

- ご飯 …2杯分
- 小松菜 …1/3束
- 鮭そぼろ …大2
- 卵 …2個
- A：
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・化学調味料 …少々
 - ・濃口醤油 …大1
- サラダ油 …大3

▼作り方

- ① 小松菜は塩湯で茹で、1cm長さに切る。
- ② 中華鍋をよく熱してサラダ油をなじませ、溶き卵を流し入れ大きくまぜながら7分ほどおり火をとおす。
- ③ ご飯を入れてほぐしながら炒める。
- ④ ①と鮭そぼろを加えてざっと炒め、Aで調味する。