

料 理 名		湘南しらすたっぷりチャーハン
材 料 名	数量（4人分）	作 り 方 ① 卵は油で炒めてお皿にあげる。 ほうれん草はザク切り、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。 ② 玉ねぎ・人参を炒めて火がとおったら、ほうれん草を炒める。 ③ 弱火にして、②にごはん、鶏ガラ、しょう油、塩こしょうを入れて炒める。 ④ 中火にして、③に①の卵、しらすを入れて、さっと炒め合わせて、仕上げにごま油をまわしかける。
○しらす	1 2 0 g	
○ほうれん草	2 株	
人参	1 / 2 本	
○玉ねぎ	1 個	
○卵	4 個	
鶏ガラスープの素	小 2	
しょう油	大さじ 1 / 2	
塩・こしょう	少々	
ごはん	4 人分	
油	適量	
ごま油	適量	
		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 子供が大好きなチャーハンに、湘南名産しらすや神奈川産野菜を入れて、栄養満点チャーハンにしています。

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー803kcal たんぱく質37.3g)