



かき菜(なばな)と豚肉のチャーハン



材料(2人分)

- なばな(かき菜)…1/2束(70g)
- A ● 豚バラ肉うす切…2枚(60g) 3cm幅に切る
- にんにく…1/2片(粗みじん切り)
- 油…小さじ1/2
- B ● ガラスープの素…小さじ1弱
- 水…50cc
- ごはん…茶碗2杯分 ● 黒こしょう…少々

※ごはんは、茶碗1杯分を150gとして計算しています。

栄養量
 ・エネルギー…371kcal ・脂 質…12.2g ・ビタミンA…80μgRAE ・食物繊維…3.8g
 ・たんぱく質…9.7g ・炭水化物…59.1g ・ビタミンC…39mg ・食塩相当量…0.4g

① かき菜(なばな)を切ります。軸は2cmくらいの長さにして太ければ縦半分にします。葉の部分は1cmくらいにざく切りします。



② フライパンに④を入れ火にかけて、豚肉の脂を全て溶かし出すように弱めの中火で炒めます。バラ肉がカリカリしてきたらんにくとかき菜(なばな)の軸を加えてすこし炒めます。



③ かき菜(なばな)の葉を加え、ざっくり混ぜたら⑤を加え、スープを全体にからめながら水分が全て蒸発するまで炒めます。



④ 弱火にしてごはんを加え、木べらでごはんを切りながら全体がなじむように炒めて出来上がりです。好みて黒こしょうを振ってください。

