主食

簡単玄米チャーハン

［1人分］エネルギー：388kcal　塩分：2.1g

材料［4人分］

- 玄米ごはん：720g
- 油：大さじ2

- にんにく（あれば醤油漬け）：1片
- 生姜：5g
- 玉ねぎ：150g
- 干し椎茸：2枚
- にんじん：120g
- さやいんげん：40g

- 塩：小さじ1と1/2
- こしょう：少々
- 醤油：小さじ1
- 紅生姜（みじん切り）：小さじ1

作り方

1
にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。干し椎茸は戻してからみじん切りに、いんげんは小口切りにします。

2
フライパンを火にかけ温まったら油を入れて、にんにく、生姜、玉ねぎを炒めます。しんなりしてきたら、干し椎茸、にんじん、さやいんげんを加えて炒めます。

3
塩を加えて軽く混ぜ、玄米ごはんを入れてさらに炒めます。こしょうをふり、醤油を加えて混ぜ、味を調えたら火を止めます。

4
器に盛り、紅生姜のみじん切りを乗せます。