自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

アスパラと油揚げの玄米チャーハン

［1人分］ エネルギー：448kcal　塩分：2g

材料［2人分］

- 玄米ごはん：300g
- アスパラガス：5本（100g）
- 油揚げ：40g
- ホールコーン：40g
- 長ねぎ：20g
- ごま油：大さじ1
- 卵：1個
- 塩：少々
- こしょう：少々

【A】
- 醤油：大さじ1/2
- みりん：小さじ1
- 和風だし（顆粒だし）：小さじ1/2

作り方

1
油揚げは湯通しをして1cm角に切ります。アスパラガスは筋をむき、かたい部分を除いて3cmに切ります。長ねぎはみじん切りにします。【A】を混ぜておきます。

2
フライパンにごま油の半量を熱し、溶いた卵を入れ、いったん取り出します。

3
同じフライパンに残りのごま油を熱し、長ねぎを炒めて香りが出てきたら、アスパラガスとコーンを入れて、塩こしょうを振って炒めます。

4
油揚げ、玄米ごはんを加えて炒め合わせ、"2"の卵も戻し入れます。

5
【A】をまわし入れ、全体が混ざるように炒めたら完成です。

［ワンポイントアドバイス］

- お肉の代わりに油揚げを使い、ヘルシーなのに満足感のある一皿に。
- 冷やごはんでも美味しく作れるので便利です♪