

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。