

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♪