



鯛とみょうがと梅干しのあっさりチャーハン

主食

主菜

251kcal 塩分2.2g

【材料(2人分)】

- 白ごはん…300g
- 鯛切り身…5～6切れ
- 卵…1個
- みょうが…2～3本
- みょうが(飾り用)…1本
- 梅干し…中1個
- しそ(またはねぎ)…2～3枚
- 米油…大さじ1
- 塩・こしょう…少々
- だししょうゆ…少々

【作り方】

- ①鯛の切り身は軽く塩こしょうして、オーブンで焼いておく。
- ②卵は軽く塩をして炒り卵にして、いったん取り出しておく。
- ③みょうがとしそはみじん切りにしておく。梅干しは種を除き、ほうちょうでたたきペースト状にしておく。飾り用のみょうがはせん切りにする。
- ④米油をフライパンで熱して、みょうがのみじん切りを入れて、軽く塩こしょうして炒め、梅ペーストを投入する。白ごはんを入れてほぐしながら炒め、②の炒り卵も加えて炒める。
- ⑤①の鯛の身をほぐしてざっくり混ぜ合わせ、仕上げにしそのみじん切りを混ぜ込む。だししょうゆを回し入れ味を調える。
- ⑥お皿に盛りつけ、みょうがのせん切りを乗せる。



★アピールポイント★

鯛をあらかじめ焼くことで、鯛の風味が逃げない。

刺身の切り身やオーブンを使うことで料理の手間がかからず、簡単に料理できる。

生の刺身が苦手な子どもでも、チャーハンにすることで鯛を食べてもらいやすい。

梅干しを使用することで、塩分を控えめにし、茗荷やしそ(ねぎ)を使うことで疲労回復や食欲増進を期待。