

ほうれん草と桜エビのチャーハン

《今回の多摩市産》

・ほうれん草



ほうれん草はビタミンやミネラルが豊富な野菜。ビタミン A や C、鉄、カリウムを多量に含みます。貧血予防や抗酸化作用、老化抑制、高血圧の予防・改善が期待されます。ほうれん草のビタミン類は、油で炒めることで吸収がよくなります。

また、余ったほうれん草は、さっと茹でて水気をしっかり絞り、ラップなどにくるめば冷凍保存できますよ。

・ねぎ

冬の代表的な葉物野菜「ほうれん草」。緑黄色野菜の王様です。濃い緑の葉に甘みが乗り、和え物、炒め物、汁物の具、なんにでも使える万能選手。

今回はほうれん草がたっぷりのチャーハンです。桜えびとねぎ、にんにくの香ばしさが、さらに美味しくしてくれます。



《材料(2人分)》

- | | | | |
|----------|----------------|-------|------------|
| ・ほうれん草 | : 100g(3~4株) | ・にんにく | : ひとかけ |
| ・桜エビ(乾燥) | : 6g | ・塩 | : ひとつまみ |
| ・ねぎ | : 1/2本 | ・こしょう | : 少々 |
| ・ごはん | : 440g(1.5合分弱) | ・しょうゆ | : 大さじ1 |
| ・卵 | : 2個 | ・油 | : 大さじ2と1/2 |

《作り方》

- ① ほうれん草、桜エビ、ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。(ほうれん草は生のままでもOKですが、アクが気になる方は下ゆでしてください。)
- ② ごはんは炊きたてであればそのまま、冷やごはんであれば電子レンジで軽く温めておく。
- ③ フライパンに油を入れ、強火で鍋肌全体に回してよくなじませる。ねぎとにんにくを入れて軽く炒め、香りを立たせる。
- ④ ③に溶き卵を流し入れて薄く広げ、半熟のうちにごはんをほぐしながら入れる。
- ⑤ 強火のまま、ごはん粒と油が混ざり合うようによく炒める。
- ⑥ ごはんがパラっとしてきたら、塩とこしょうを入れ、しょうゆは鍋肌に沿って入れて、ごはん粒をつぶさないように全体を混ぜる。
- ⑦ ほうれん草と桜エビを加え、全体をさっくりと混ぜる。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。