

【春キャベツと桜エビのあんかけ炒飯】

材料 (4人分)

ご飯	800 g	
春キャベツ	3 枚	
ネギ	40 g	
魚肉ソーセージ	1 本	
卵	4 個	
サラダ油	大さじ 2	
醤油	小さじ 2	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
A	桜エビ	6 g
	水	600cc
	中華スープの素	大さじ 1
	塩・こしょう	少々
	みりん	大さじ 2
	ごま油	小さじ 1
片栗粉	大さじ 2	



作り方

- ① ネギは粗みじん切りに、魚肉ソーセージはさいの目切りにする。キャベツは食べやすい大きさにザク切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を流し込む。卵が半熟になったら炊いた米を加え、木べらで米と卵を切るようにしながら炒める。
- ③ ご飯がパラパラになるまで炒めたら①のネギと魚肉ソーセージを加え、醤油、塩・こしょうを入れる。
- ④ 別の鍋に材料Aを入れて加熱する。ひと煮立ちしたら①のキャベツを加え、しんなりするまで火にかける。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を回し入れて沸騰させ、とろみをつける。
- ⑥ 炒飯を器に盛り付ける。⑤のキャベツを炒飯の周りに流し込むように盛り付け、さらに上からあんをかける。

エネルギー570kcal 蛋白質 15.2 g 塩分 2.3 g