

ほうれん草の炒飯



| 材料 | (4人分) |
|----------|----------|
| ほうれん草 | 300~400g |
| 温かいご飯 | 茶碗4杯分 |
| 卵 | 4個 |
| サラダ油 | 大さじ4 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 少々 |
| ごま油 | 少々 |

作り方

- 1 ほうれん草は洗って水気をよくきり、なるべく細かいみじん切りにする。卵は塩少々(分量外)を入れてよく溶く。
- 2 フライパンにサラダ油の半量を熱し、卵を流し入れ、ふんわりしてきたら大きく混ぜて取り出す。
- 3 2人分ずつ炒飯を作る。再びフライパンに残りのサラダ油の半量を熱し、強火でまずほうれん草200g分を炒め、塩少々を振り、鶏がらスープの素小さじ1も入れて温かいご飯半量を加え、炒め合わせる。酒大さじ1/(2)を回し入れて塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、最後に(2)の卵の半量を戻し入れ、大きく炒め合わせる。

ビタミンやミネラルを含んだ栄養満点の炒飯です。ほうれん草やご飯の水分を、強火で飛ばすのがコツ。

フライパンをあおっても、鍋底を包み込んだ炎により、理想的なパラパラのご飯に仕上がります。

監修 武蔵裕子