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