

ひじきとごまだしの チャーハン

“万能調味料”ごまだしで
味付けらくらく！
大分の幸をぎゅぎゅっと
詰め込みました。



材 料 (4人分)

ごまだし…………… 100 g	大葉…………… 20 枚
温かいご飯……………茶碗4杯分(600g)	ちりめんじゃこ…お好みの量(目安:50g)
ひじき(乾燥)……………10 g	酒…………… 大さじ1
ニラまたはネギ…………… 1 束	しょうゆ…………… 大さじ1
A 卵…………… 3 個	サラダ油…………… 小さじ2、大さじ2
塩…………… 少々	カボス…………… 1 個

Recipe レシピ

1. ひじきはたっぷりのぬるま湯で10分ほど戻し、さっと洗って水気をよくきる。
2. ニラは1cmの長さに切る。
3. フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、よく混ぜたAを流し入れる。
菜箸で大きく混ぜながら焼き、半熟になったら皿に取り出す。



★Point! 半熟で取り出しておくと、ご飯と合わせた時にパラッと仕上がる

4. キッチンペーパーでフライパンをふき取り、油(大さじ2)を中火で熱する。
ひじきを加えてさっと炒め、酒・しょうゆを入れて水分がなくなるまで炒める。
5. 4にご飯を加え、木べらでほぐすように炒め合わせる。
6. 卵を戻し入れ、くずしながら炒める。
7. ごまだしを入れて、強火で炒める。



★Point! ごまだしは商品によって塩気が異なるため、味を確かめながら加える

8. ニラ、ちりめんじゃこ、手で小さくちぎりながら大葉を順に入れて、具材を加えるごとにさっと炒める。

★Point! 具材を加えるごとに炒めることで、全体になじみやすくなる

9. お皿に盛り付けて、1/4にカットしたカボスを添える。



お好みにカボスや一味唐辛子をかけて召し上がれ♪