

高菜めし

<材料（2人分）>

•	高菜漬け	30g
•	卵	1個
•	ごま油	小さじ1
•	炒りごま（白）	1g
★	みりん	小さじ1/3
★	濃口醤油	小さじ2/3
★	おろししょうが	1g
•	ご飯	340g



.....

<作り方>

- ①ご飯を炊いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、箸で混ぜながら炒り卵を作る。炒り卵は一旦取り出しておく。
- ③②のフライパンに刻んだ高菜漬けと★を入れて中火で炒める。
- ④炊きあがったご飯に、炒り卵、③、炒りごまを入れて混ぜる。



高菜めしは、チャーハンと異なり、炊きあがったご飯に具材を混ぜて仕上げます。

<栄養成分（1人分）>	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.5g
炭水化物	64.9g
塩分	1.2g