

小松菜のチャンプル風



・青菜が苦手でも、ハムや卵のうま味や、ごま油の風味もあり食べやすいです



安土中学校
竹村 颯真 さん

●材料（4人分）

- 小松菜・・・2～3束（150g）
- にんじん・・・小1本（100g）
- ハム・・・4枚
- 卵・・・2個

A

- ごま油・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- オイスターソース・・・大さじ1
- 和風だし・・・小さじ1/2

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・ゴーヤチャンプルの味付けで食べやすく、ごはんとの相性がバツグン。
- ・卵やハムが入っていること・卵にしっかりと味がついていることで、小松菜が苦手な人も食べやすい。

●作り方

- ①小松菜は3cm幅に、にんじん・ハムは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんがしんなりとするまで炒める。
- ③ハムを加えて火を通し、小松菜を茎・葉の順に加えて炒める。
- ④Aを加えて混ぜ合わせ、溶き卵を回し入れ火が通るまで炒める。