



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

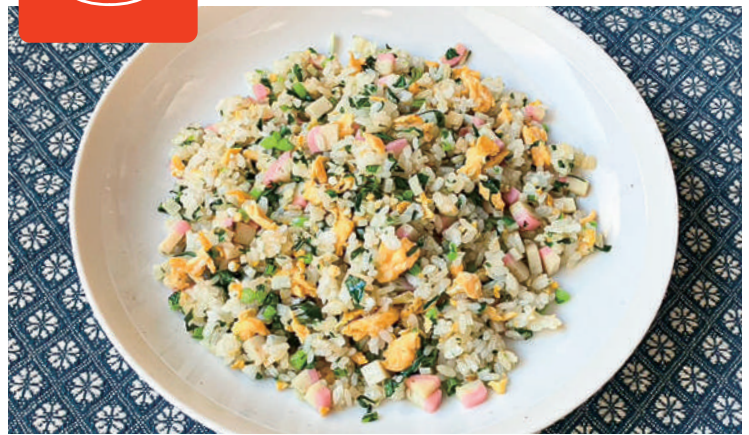


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お粥以外でも七草を食べてみよう！

七草チャーハン



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
429kcal	1.8g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

七草セット(100g入).....1パック
すずな／すずしろ／せり／なずな／
ごぎょう／はこべら／ほとけのざ
ご飯.....300g
かまぼこ.....80g
溶きたまご.....2個分
ごま油.....大さじ1
塩.....少々
こしょう.....少々
ぼん酢しょうゆ.....小さじ1

■作り方

- ①七草はきれいに洗い、それぞれ粗みじん切りにする
- ②かまぼこは1cm角に切る
- ③フライパンにごま油半量を熱し、溶きたまごを入れて半熟になるまで混ぜながら加熱し、取り出す
- ④③のフライパンに残りのごま油を熱し、①、②を入れて中火で炒める
- ⑤④にご飯を加えてほぐしながら炒める
- ⑥⑤に⑥と塩、こしょう、ぼん酢しょうゆを加えて炒め合わせる

cooking memo