

## しらすねぎチャーハン

材 料	分量		作り方	
	1人分	4人分		
精白米	75 g	2合	① 米は研いでおく。	
焼き豚	12 g	48 g		
たまねぎ	17 g	68 g	② 焼き豚は1cmの短冊切り、たまねぎはみじん切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りに切っておく。	
にんじん	17 g	68 g		
ねぎ	12 g	48 g		
しらす干し	12 g	48 g	③ 炊飯器に米とAの調味料を加え、水を炊飯器の2合の目盛りまで入れる。 ④ ③に②の具材としらす干しを加え、炊飯器のスイッチを入れる。	
A	塩	0.57 g		小1/3
	こしょう	0.02 g		少々
	鶏がらスープの素	1.2 g		小1強
	しょうゆ	0.65 g		小1弱
	酒	1.2 g		小1
*焼き豚の代わりにハムやベーコンでもできます。				

