

## ザーサイと焼き豚とトマトの香味炒飯



ガスの高火力でパラっと仕上げた、  
彩りがキレイな炒飯です。  
ザーサイの歯ごたえとトマトの  
フレッシュ感がポイント!



＜材料＞ 2人分	焼き豚 100g	塩こしょう 適量
米 1合分	ザーサイ 80g	ねぎ 60g
ニンニク 1かけ	パプリカ 1/6個	しょうゆ 小さじ1
卵 (Lサイズ) 2個	トマト 1個	サラダ油 大さじ2



- ① 米は1割増しの水で炊いておく。
- ② ザーサイは表面の唐辛子をよく洗って取り、薄切りにしてから、1時間ほど水に漬けて塩抜きをしておく。
- ③ ニンニクはみじん切り、焼き豚は5mmの角切り、パプリカと果肉を取ったトマトは5~6mmに、ねぎは小口から細かく切り、塩の抜けたザーサイも粗みじん切りしておく。卵はよくほぐしておく。
- ④ 中華鍋にまずオイルとニンニクを入れてから加熱し、ニンニクの香りが立つまで炒めたら取り出す。
- ⑤ 強火にして残ったオイルを熱し、溶きほぐした卵を入れたらすぐにご飯を加えて、ごはんを卵を絡めるように炒める。  
★ガスコンロに「高温あぶり機能」があれば設定をする。  
ごはんが卵が絡まったら、ザーサイ、焼き豚、パプリカを加えて合わせ、最後に塩、こしょう、ねぎとにんにくを加えて混ぜてから、火を消し、しょうゆを鍋肌から回しかける。
- ⑥ 器に盛り付け、トマトをあしらったら出来上がり。



## 鶏のわかめスープ



＜材料＞ 4人分	ゴマ	大さじ1
水 600cc	ねぎ	適量
鶏胸肉 200cc	塩	小さじ1/3
煮干し 25g	しょうゆ	大さじ1
わかめ 3~5g	みりん	20cc

- ① 分量の水に煮干しを30分以上漬ける。  
鶏肉は油を取り除き、大きい場合は観音開きを開く。
- ② 鶏肉を①に加えて強火にかける。  
沸騰したら弱火にし、アクが出ていれば取り、30分ほど火にかける。
- ③ ②の火を止め、鶏肉と煮干しを取り出し、出汁を取った鶏肉は細かくほぐす。
- ④ 鍋に塩・みりん・わかめ・しょうゆ・鶏肉を入れ、加熱する。  
ゴマとねぎをあしらったら出来上がり。

みなさんもぜひ  
作ってみてくださいね。

