

● 香南ごはん

主
食



材 料 4人分

米……………	2合	ニラ……………	少々			
大豆の水煮……	80g	しょうが………	少々			
人参……………	60g	A {	砂糖……………	大さじ1		
ツナ缶……………	1缶				しょうゆ………	大さじ1~2
じゃこ……………	20g				酒……………	大さじ1
わかめ(乾燥) ……	3g					

作り方

- 1 人参は千切りにする。
- 2 ニラは小口切りにする。わかめは水につけてもどして、細かく切る。しょうがはすりおろす。ツナ缶は軽く油をきっておく。
- 3 フライパンにツナ、人参、じゃこを入れて炒める。大豆、ニラを加え、Aを入れて炒りつける。
- 4 炊きあがったごはん③を混ぜ合わせる。



③までは前日に作っておくと、朝が楽です。

卵に混ぜて焼いてもおいしいです。

ニラをネギや大葉に、わかめをひじきにしてもおいしいです！

