



# ブロッコリーの簡単チャーハン

♡材料（4人分）♡

・ごはん	400g
・ブロッコリー	280g
・サラダ油	大さじ1
・塩	小さじ1/3 (2g)
・こしょう	少々
・卵 (Mサイズ)	2個
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ1 (4g)
・こいくちしょうゆ	小さじ1



♡♡作り方♡♡

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいてから、すべて粗いみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、①のブロッコリーを入れて炒める。火が通ったら、塩、こしょうで調味し、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、溶き卵を加え、半熟状になったらご飯を加えて手早く炒め合わせる。
- ④ ②のブロッコリーを戻し入れて炒め合わせ、鶏がらスープの素で調味する。鍋肌よりしょうゆを回し入れ、全体をさっくり炒め合わせて火を止める。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)