

豚キムチ炒飯飯



《材料：2人分》

温かいご飯……400g
白菜キムチ……200g
豚こま切れ肉……100g
ねぎ……2本
卵……2個
サラダ油……大さじ1
ごま油……大さじ1
しょうゆ……小さじ1

【1人あたり 240円 エネルギー 703kcal 塩分 2.1g】

- ① 豚肉とキムチは大きければ食べやすく切る。万能ねぎは根元を切り、長さ2cmくらいに斜めに切る。器に卵を割りほぐす。
- ② フライパンにサラダ油、ごま油各大さじ1/2を入れて中火で熱し、溶き卵を流し入れて菜箸で大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油、ごま油各大さじ1/2をたして中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらキムチを加えてまんべんなく炒め合わせる。
- ④ ご飯を加えて木べらでほぐしながら手早く炒め合わせ、しょうゆを回しかけて味をととのえる。
- ⑤ 卵、万能ねぎを加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。

**ボリューム満点！
キムチを使うので味付けも簡単！**

鮭とレタスの ガーリック炒飯



《材料：2人分》

温かいご飯……400g
卵……1個
塩鮭……1切れ
にんにく(みじん切り)……小さじ1
レタス……1/4個
塩……小さじ2/3
こしょう……少々
サラダ油……大さじ1

【1人あたり 178円 エネルギー 501kcal 塩分 2.0g】

- ① ご飯は卵を加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ② 塩鮭は耐熱容器にのせてふんわりラップをかけ、電子レンジで1分加熱し、ひっくり返して、さらに1～2分加熱して、冷めたら皮と骨を取ってほぐす。
- ③ レタスはひとくち大にちぎる。
- ④ フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら卵を混ぜ合わせたご飯を加え、パラパラになるまで炒め合わせる。
- ⑤ 塩鮭を加えてサッと炒め合わせ、塩・こしょうをする。
- ⑥ 最後にレタスを加えてサッと炒め合わせ、器に盛る。

**鮭の加熱もレンジで簡単！
あっさりしながらもガーリックがきいています！**

カレー炒飯



《材料：2人分》

温かいご飯……400g
合いびき肉……150g
赤パプリカ……2個
ねぎ……5本
カレー粉……小さじ2強
サラダ油……大さじ1/2
塩……小さじ1

【1人あたり 293円 エネルギー 564kcal 塩分 3.1g】

- ① ご飯は耐熱の器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱して温める。
- ② 赤パプリカは、縦半分に切ってへたと種を取り、1cm四方に切る。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンを中火で熱し、ひき肉を入れる。木べらでほぐしながら炒め、色が変わってぼろぼろになったら、赤パプリカを加える。さっと炒め、カレー粉を加えて全体にからめる。
- ⑤ ご飯を加えて強めの中火にし、木べらで切るようにしてほぐしながら炒め合わせる。
- ⑥ ご飯がぱらりとしたら、塩で味をととのえ、万能ねぎを加えてさっと炒め、器に盛る。

スパイシーなカレーの香りが広がり食欲がかき立てられます！