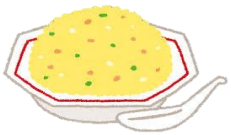
愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

コンビニ総菜×地場産物

コンビニには、たくさんの種類のおにぎりがありますね。ツナマヨ、梅、鮭、明太子･･･皆さんの好きな具は何ですか？そのまま食べてもおいしいですが、簡単にチャーハンにアレンジすることもできます。ぜひ野菜や具の組み合わせを変えて、オリジナルチャーハンを作ってみましょう！

おにぎりチャーハン



《材料》（１人分）

- おにぎり（好きな具のもの）　２個
- 卵　１個
- サラダ油　大さじ1
- 小松菜　１株
- 鶏ガラスープの素　小さじ1
- 塩・こしょう　少々
- 炒りごま　少々

《作り方》

① おにぎりの袋をあけ、ご飯とのりを別々に分けておく。（のりが巻いてあるものはそのままでOK）

② 小松菜を３ｃｍ程度に切る。

③ サラダ油をひいたフライパンに①のごはんを入れ、ほぐしながら強火で炒める。

④ ご飯がほぐれたら溶き卵を加え、炒める。

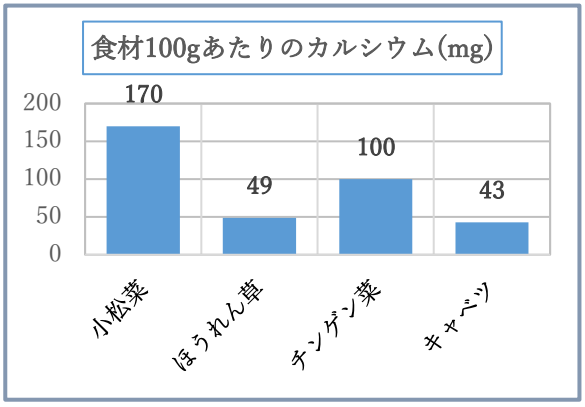
★卵でご飯をコーティングするように、しっかり炒め合わせるのがパラパラにするポイント！

⑤ ②の小松菜を加えて炒め、しんなりしたら鶏ガラスープの素、塩・こしょうで味を調える。

⑥ 器に盛り付け、のりをちぎってちらし、ごまを振って完成！

今回のチャーハンは鮭おにぎりで作りました。のりは2個分使ってもいいですが、多い場合は和え物に混ぜて「磯香和え」にするのもオススメです！

＊ 実は小松菜は、カルシウムの多い野菜なんです。１００ｇあたりのカルシウムの量は野菜の中でもトップクラス！

＊ カルシウムの多い食材は「牛乳・乳製品・葉野菜・豆・海藻類・小魚」など。

＊ いろいろな食材を食事に取り入れて、カルシウムを補給しましょう！