



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、ご飯とのかき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も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！

食材100gあたりのカルシウム(mg)

