

【金平チャーハン】4人分

材料

ごはん	幼児茶碗4杯分
ごぼう	30g
たまねぎ	25g
にんじん	20g
ちりめんじゃこ	大さじ1.5杯
ごま油	適量
醤油	大さじ1/2杯

作り方

- ①ごぼう、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、ごぼうを炒める。ごぼうの土臭さがなくなったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③②にごはんとちりめんじゃこを加え、炒める。醤油を入れ、味を調える。

