

"Ienohikari"  
家の光

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー  
マガジン

12

December 2023

特集  
若返りの  
近道は  
生活習慣から

血管ピチピチ  
大作戦

新メンバーと新しい風を  
純烈  
味わい、見栄えに気分が上がる！  
福を呼び込む  
開運おせち  
備忘録から始めよう  
わたし仕様の  
エンディングノート

大正14年6月27日創刊 種郵便物承認 令和5年12月1日発行 毎月1回1日発行 第90巻第12号

おすすめ

# 家の光レシピ

## コマツナチャーハン

～ コマツナにしっかり塩味をつけるのがコツ～

<調理> ●きじまりゅうた 『家の光』2023年12月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(4人分)

温かいご飯……………4杯分(600g)  
コマツナ……………1束(200g)  
タマネギ……………1/2個(100g)  
スライスハム……………4枚  
溶き卵……………3個分  
しょうゆ……………大さじ2  
かつお節……………4g  
塩 サラダ油

### 作り方

- ①コマツナは葉に数本切り目を入れてから5mm幅に切り、ポリ袋に入れる。水1/2カップと塩小さじ1を加えてもみ、10分おいて水けを絞る。
- ②タマネギとハムは5mm角に切る。
- ③フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、タマネギとコマツナを炒めて取り出す。
- ④フライパンに油大さじ1を足し、溶き卵を入れてすぐにご飯を加え、ほぐしながら炒める。全体が混ざったら、タマネギとコマツナ、ハムを加えてしょうゆで味をととのえ、かつお節を混ぜる。

