

"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。

