



おすすめ

# 家の光レシピ

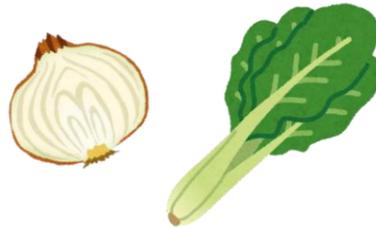
『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

## 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 ～

エネルギー  
384 kcal  
塩分 2.3 g  
調理時間 15分  
(コマツナをおく時間は除く)



### 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

12月号好評発売中

### 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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

