

コウナゴのチャーハン



チャーハンを家で作るとどうしてもご飯がパラパラにならず、美味しくできない、と思い込んでいませんか？そこで調理のワンプointを伝授。先にご飯に卵を絡めておくと簡単にパラパラのチャーハンができあがります。覚えておいてね！

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

コウナゴ	20g
ご飯	2人分
卵	1個
ネギ	1／2本
ショウガ	1片
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、ネギ、ショウガ、ニンニクを炒めます。
- 2 香りがたったらコウナゴを加えてさっと炒め、卵ごはんを加えてさらに炒めます。
- 3 ごはんがパラッとしてきたら、しょうゆ、塩、コショウで味を調えます。

下ごしらえ・準備

ご飯に卵をよく混ぜておきます。ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにします。



イワシの稚魚であるシラス干しと似ていますが、シラスよりやや脂肪分が多いのが特徴です。魚を丸ごと食べるので、不足しがちなカルシウムをたくさん摂ることができ、しかもカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、育ち盛りのお子さんの食卓の力強い味方です。

ネギと一緒に食べることでビタミンCやカロテンも摂ることができます。ネギの緑色の部分も栄養豊富なので捨てずに活用しましょう。