



カルシウムたっぷりのパラパラチャーハン

カリカリじゃこのたまごチャーハン

[材料・4人分]

ちりめんじゃこ…200g 長ねぎ…1/2本 卵…3個 ご飯…500g 揚げ油…適量

A(塩…小さじ1/3 こしょう…少々 酒…大さじ1/2)

(万能ねぎの小口切り…お好みで)

- ① ちりめんじゃこを適量の油を敷いた中華鍋(フライパンでも可)にいれ、カリカリになるまで炒る。炒ったちりめんじゃこは、ペーパータオルに広げて油を切る。
- ② 2人分ずつ作る。中華鍋に油を熱し、半量の溶き卵を流し入れ手早く大きく混ぜる。半熟状になったら半量のご飯を加える。
- ③ 絡んだ溶き卵を細かく刻むような感じで、ご飯をほぐしながら炒める。
- ④ ご飯がパラパラになったら、①を加えて軽く炒め合わせ、Aを順にふって味をととのえる。最後に長ねぎのみじん切りを混ぜ合わせ、器に盛る。
(お好みで万能ねぎの小口切りを散らしてもよい)

調理時間

15min.

MEMO ジャコは炒る代わりに油で揚げてもいいでしょう。よりカリッとした食感が増します。





- エネルギーのもととなる炭水化物と、体を作るたんぱく質がバランスよく含まれている。和食・洋食・中華など様々な料理との相性が良く、最も基本となる食べ物である。
- 約1カ月で食べきれぬ量をそのつど買い、日光の当たらない温度変化の少ない場所で保存する。炊いた後は、炊飯器での長時間保温すると、食味の低下や細菌繁殖の原因にも繋がるため、残ったらずくに冷凍保存するのがオススメである。

主な産地

行田市、熊谷市、加須市

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

もう1品

お手軽なのに本格派！

簡単ハッシュドビーフ

[材料・4人分]

- 牛肩ロース薄切り肉…350g
- 玉ねぎ…1/2個 ご飯…4皿分
- 塩こしょう…少々 バター…30g
- サラダ油…大さじ1
- 生クリーム…1/4カップ
- A(トマトケチャップ…1/2個、ドミグラスソース(缶詰)…2カップ、ウスターソース…大さじ1)
- (パセリみじん切り…お好みで)

- 1 玉ねぎは繊維に直角に薄切りにする。牛肉は5mm幅に切って、塩こしょうをふる。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを加えて焦がさないように弱火であめ色になるまでよく炒める。あめ色になったらAを順に混ぜながら加えて、水1カップを加えて煮込む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を強火で炒め、②の鍋に加えて一煮立ちさせる。(アクがでたらしっかり取る)
- 4 塩こしょうで味を調え、生クリームを加えて混ぜる。一煮立ちさせたらご飯とともにお皿に盛る。(お好みでパセリを散らす)



調理時間

20min.

MEMO お好みでパセリのみじん切りを散らしたり、生クリームをかけたりすると彩りも豊かになります。

*ご意見や、埼玉やさいを使ったあなたの自慢レシピをお寄せください。
〒330-0063 さいたま市浦和高砂3-12-9
JA埼玉県中央会 地域振興課
TEL.048-829-3310 FAX.048-822-2036

制作：JA埼玉県中央会
JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会
撮影：鈴木正美
編集協力：ベジタブル&フルーツマイスター KAORU