

たっぷりレタスをプラスして焼き肉のシメに！

主食

焼き肉レタスチャーハン

所要時間：15分
(べったり時間 15分)



※↑写真は2人前



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：232kcal たんぱく質：10.0g 塩分：1.5g

材料 (約4人前)

ごはん 2合 (約お茶碗4杯分)

卵 2個

好きなお肉 80~100g くらい

レタス 1玉

焼き肉のタレ 大さじ4杯

(塩・こしょう 適量)

(焼き肉で残った野菜を入れてもOK)

作り方

1. お肉は適当な大きさに切り(焼いた後でもOK)
レタスは食べやすい大きさにちぎっておく
2. 温かいご飯と卵を混ぜ合わせておく(大事!)
3. ホットプレートを熱して、油(分量外)をひき、お肉を焼いて取り出しておく(フライパンでも可)
4. 卵とご飯を入れてパラパラになるよう炒める
5. 焼いたお肉を入れたら、焼き肉のタレを加えて炒める。(味が薄いときは塩コショウで調節する)
6. ちぎっておいたレタスを入れて、さっと全体を混ぜ合わせたら完成

こんな時に作ってみては

夏になるとおうちで焼き肉をする機会が多くなりませんか？そんな焼き肉のシメと鉄板のお掃除も兼ねてこのチャーハンを作ってみては。少し焦げてしまったお肉や、焼いたものの余ってしまった野菜などなんでも入れて、味付けも焼き肉のタレだけで簡単にできるので、将来的に子どもたちだけでも作れるかも!?

アレンジチャーハン

今回は焼き肉のシメとしてお肉を入れましたが、別の食材に変えてもおいしくできます。

- + しらす干し・かまぼこ・ちくわ
- + シーチキン・サバ缶
- + ハム・ベーコン・ウインナー
- + エビ・イカミックス
- + チャーシュー・サラダチキン



etc...

夏は露地レタスの旬！

このレシピではレタスがたっぷり入っています。レタスは脂溶性ビタミンが多く含まれているので、油と一緒に摂ると栄養の吸収がよくなります。また、夏の露地レタスはハウス栽培のレタスに加えてビタミンCが約2倍も含まれているので、ぜひこの季節に食べたい野菜です。

子どもと一緒にできること

子どもたちが先に焼き肉を食べ終わってしまった！そんな時、レタスをちぎったり、卵とご飯をまぜたり、焼いて冷めたお肉をハサミで切ったりするお手伝いをお願いしてはどうでしょうか。（もちろん事前にでもOK!）

料理するときに使う子ども用のハサミなどを用意しておく、切るお手伝いの幅が広がります!