

# ミズナの京風チャーハン

## 材 料【2人分】

薄揚げ…1枚

七味…少々

しば漬け…50g

ご飯…茶碗2杯

ミズナ…1/2束

ゴマ油…小さじ1

塩…少々

淡口しょうゆ…小さじ2

ゴマ油…小さじ1

ゴマ…少々

## 作り方

- ①薄揚げは直火であぶり、細かく切る。しば漬けは刻んでおく。
- ②ミズナは2cmの長さに切り、塩とゴマ油、七味で和える。
- ③①とご飯をボウルに入れてよく混ぜ、フライパンを熱してゴマ油で炒める。
- ④火を止めて淡口しょうゆで味を調べ、②のミズナの半量をざっと和える。
- ⑤皿に盛って残りのミズナをのせ、ゴマをふりかける。

