

Ham



家でも
できちゃう!

カロリー総量 637kcal
塩分 3.7g
(1人分)

ハム入り焼き飯とろみスープ

材 料 [1人分]	ボンレスハム	4 枚(1cm 角に切る)	塩、こしょう	適量
	卵	1 個	水	150cc
	ごはん	150g(茶碗 1 杯分)	しょうゆ	大さじ 1/2
	ほうれんそう	1/4 束(1cm 幅に切る)	みりん	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1	片栗粉	大さじ 1/2
	大根	1/10 本(7mm 角に切る)		

作り方 ①ボウルに卵を溶きほぐし、ごはん、ほうれんそうを加えてよく混ぜる。

②フライパンにごま油を引いて弱火にかけ、半量のボンレスハムと大根を炒めたら 1 を加え、中火でパラパラになるまで炒める。塩、こしょうで味を調え、型どり用のお椀に入れて器に盛る。

Point

溶いた卵にごはんを混ぜておくのがパラパラのカギ!



③フライパンに残りのボンレスハム、水、しょうゆ、みりん、片栗粉を入れてよく混ぜてから中火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。塩、こしょうで味を調え、焼き飯の周りにかける。

Point

スープの材料は全部をよく混ぜてから火にかける!

