

Ham



季節のレシピ 1月

<カロリー総計・1人分>
エネルギー 341kcal

ハム入り中華粥

材 料 <4人分>	ボンレスハム	4枚	ごま油	大さじ1
	米	2合	しょうゆ	小さじ1
	ねぎ	1/2本	塩	少々
	しょうが	2かけ	れんこんチップ	18g
	チンゲン菜	2株		

[A] 水 カップ6、チキンスープの素 大さじ3

- 作り方**
1. 米は洗って水けを切る。ねぎとしょうがはみじん切りに、チンゲン菜は2cm幅に切り、茎と葉を分けておく。ハムは放射状に6等分に切る。
 2. 鍋にごま油を熱し、ねぎとしょうがを中火で炒める。しんなりしたら、チンゲン菜の茎と、米を加えてさっと炒め合わせ、[A]を少しずつ加える。煮立ったら蓋をずらしてのせ、弱火で10分ほど炊く。
 3. 2にチンゲン菜の葉を加えて1分ほど煮たらしょうゆを加え、塩で味を調える。ハムを加え、適当な大きさに割ったれんこんチップを散らす。