



ブロッコリーとベーコンと しめじのチャーハン



材料(4人分)

ブロッコリー…1個
ごはん…600g
ベーコン…40g

しめじ…100g
しょうゆ…小さじ1
塩・こしょう…各少々
油…小さじ2

お好みで
いろいろな
食材を加えて
アレンジ。



つくりかた

- ① ブロッコリーは小房に分け、やや小さめに切る。茎は皮をむいて小口切りにする。これをさっと茹でておく。
- ② ベーコンは小さく切り、しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ③ 中華鍋に油を熱し、ブロッコリー、ベーコン、しめじの順に炒め、八分どおり火が通ったらご飯を加え、ほぐしながら混ぜてご飯がパチパチ音がするまで炒める。