

ニンジン葉の ちょい辛チャーハン



ニンジン葉の風味をスパイスと楽しむ。
お子様も「ちょい辛」は大好き！ 好みで加減します。

材 料（軽めの3人分）

ゴマ油	大さじ1 弱
ニンニク	2 g（みじん切り）
鷹の爪	1 個
ニンジンの葉	30 g（みじん切り・柔らかければ茎ごと）
クルミ	20 g（包丁で刻む）
天然塩	小さじ1
炊いた玄米ごはんまたは白米	500 g（小ぶりのお茶碗に4 杯）
ブラックペッパー	少々（好みでやや多めに）
醤油	大さじ1

[あしらい]

生のニンジン葉	適量
---------	----

作り方

- ① 中華鍋にゴマ油を入れ、ニンニクと鷹の爪を温めて香りを出しつつ、鍋に油を馴染ませる。
- ② 強火にし、ニンジンの葉とクルミ、天然塩を加えてさっと炒める。
- ③ 強火のまま炊いたごはんを②に入れ、ブラックペッパーを振りさっと炒め合わせる。
- ④ ③の鍋肌に醤油を回しかけ、火を止め、鷹の爪を取り出す。
- ⑤ 生のニンジン葉を飾る。

※ 強火でささっと仕上げます。