**ガーリックチャーハン**

## 【材料】（2人分）

温かい玄米ごはん　　　　茶碗に多めに2杯分

にんにく　　　　　　　　2かけ

ちりめんじゃこ　　　　　大さじ3

青じそ　　　　　　　　　4枚

ねぎ　　　　　　　　　　1/2本

卵　　　　　　　　　　　1個

しょうゆ　　　　　　　　小さじ1

サラダ油　　　　　　　　大さじ3

塩・こしょう　　　　　　各少々

## 【下準備】

1. にんにくは薄切りにする。
2. 青じそ、ねぎはみじん切りにする。
3. 卵は溶きほぐす。

## 【作り方】

1. フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、にんにくを加える。うすく色づいて香りがたってきたら、にんにくだけをいったん取り出す。
2. 油の残っているフライパンを中火で熱し、溶き卵を加え、箸で大きくかき混ぜながら、半熟状のいり卵を作る。
3. 温かい玄米ごはんを加え、木べらでほぐしながら炒め合わせる。にんにくを戻し入れ、ちりめんじゃこ、青じそ、ねぎを加えてさっくりと炒めあわせる。しょうゆ、塩・こしょう各少々で調味する。

◆1人分･･･エネルギー484kcal、糖質59.1g、たんぱく質13.3ｇ、脂質22.7g、食物繊維3.0g、塩分1.5ｇ