

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。
- フェアトレード認証商品を使用。
- 肉を木綿豆腐で代用し、動物性食品を使用しない。

Ethical
Recipe

具たくさん餡かけチャーハン

【作り方】

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで500wのレンジで5分加熱する。
- ② ①の木綿豆腐をフライパンでポロポロになるまで乾煎りする。
- ③ ごま油を入れ、塩こしょうを加え炒める。
- ④ 溶いた卵とご飯を加えて混ぜる。
- ⑤ 全体がパラパラになるまで炒め、塩こしょうで味を調えたら、器に盛っておく。
- ⑥ 人参を短冊切り、レンコンを半月切りにする。他の具材も食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦ 油を引いたフライパンにレンコンと人参を入れ、油が全体に馴染むまで炒める。
- ⑧ 水で溶いた片栗粉、鶏がらスープの素、料理酒を加え、軽く混ぜながら中火で煮込む。
- ⑨ ⑧にとろみがついたら椎茸、きくらげ、むきエビ、白菜を入れて再度中火で煮込み、⑤にかけて完成。

材料(1人前)

ご飯	1 / 2 合
卵	1 個
木綿豆腐	150g
塩こしょう	少々
ごま油	大さじ1
水	1 カップ
片栗粉	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1
料理酒	大さじ1
人参	30g
レンコン	30g
白菜	20g
玉ねぎ	20g
椎茸	1 枚
きくらげ	1 枚
むきエビ	4 尾

エシカル
ツナガル
山口県