

## 主 食 献立名： 卵とエビの焼きめし

味付けにむらが出がちなチャーハンも、食塩水なら失敗無し！

### ●材料 (2人分)

冷たいごはん	250g
とき卵	1個分
むきエビ	100g
酒	大さじ1
にんじん(みじん切り)	20g
ごま油	大さじ1
食塩水(12%)	大さじ1(塩分約1.8g)
しょうゆ	小さじ1
小ネギ(小口切り)	5本(25g)



### ●作り方

- ① むきエビは厚みを半分に切り、酒で洗い、水けをきる。(臭みが抜け、下味もつく)
- ② 冷たいごはんにとき卵を加え、均一になじむまでよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、むきエビとともに人参を入れて1分炒め、取り出す。
- ④ 残りのごま油を中火で熱し、②を入れて広げ、③と小ネギをのせる。30秒焼いては30秒いため、ぱらぱらになるまで計3分ほど火を通す。食塩水(12%)を加えて混ぜ、しょうゆをまわし入れていため合わせる。

#### ★12%食塩水とは★

<作り方> 食塩小さじ2(12g)に、水1/2カップ(100ml)を加えて混ぜる。

- 塩を水に溶かして使うことで、むらなく味付けすることができます。
- 調味に使いやすく、しょうゆよりも少し塩分が低い12%食塩水は、肉や魚など主菜向きの食材の味付けに向きます。
- 冷蔵庫で保存し、2週間を目安に使い切ってください。

### ●栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
357	16.2	9.4	1.5