こんにゃく入りチャーハン

451kcal

材料（2人分）

生いもこんにゃく…60g
ハム…60g
赤パプリカ…30g（約1/4個）
ピーマン…20g（中1/2個）
長ねぎ…20g
枝豆…20g
卵…2個
油…小さじ2
ご飯…300g
醤油…小さじ1/3
おろし生姜…小さじ1
塩…小さじ1/3
コンソメ…小さじ1

作り方

1. 生いもこんにゃく、ハム、赤パプリカ、ピーマン、長ねぎを5mm角のみじん切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、切った生いもこんにゃくを入れて3分ほど茹で、ざるに取り出す。
3. 枝豆も同様にお湯で3分ほど茹でた後、ざるにとり、粗熱が取れたらさやからとり出す。
4. フライパンを熱し、油小さじ1を入れ、溶いた卵を入れる。少しかき混ぜ、半熟状態になったら一度皿に取り出す。
5. 再びフライパンに油小さじ1を入れ、生いもこんにゃく、ハム、赤パプリカ、ピーマン、長ねぎ、枝豆を炒める。
6. 具材に火が通ったらご飯と4の卵を戻し入れる。
7. 醤油で溶いたおろし生姜をフライパンの縁から回し入れ、最後に塩とコンソメを加えて、味を調える。