

# かぼちゃの皮入りチャーハン

## 【材料】 6人分

米	-----	420g
にんじん	-----	200g
かぼちゃの皮	-----	60g
たまねぎ	-----	300g
卵	-----	3個
にんにくしょうゆ	-----	大さじ2
塩	-----	6g
こしょう	-----	少々

## 【作り方】

- ① にんじん・かぼちゃの皮・たまねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を敷き、①と塩・胡椒を入れて炒める。
- ③ ②にごはんを入れ強火にし、パラツとなるまで炒め、ごはんを端に寄せる。  
空いたところに溶いた卵を入れ、卵の周りが固まってきたら、いり卵の要領で混ぜる。  
最後ににんにく醤油を回し入れる。

【メニュー作成：食育アドバイザー 安永美智子】