

マヨネーズ効果でパラっと仕上がる

鮭フレークと小松菜のマヨ炒飯



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ご飯にマヨネーズを合わせてから炒めることで、ご飯が卵と油でコーティングされてパラっとした仕上がりに♪

材料(2人分)

温かいご飯…2人分(360g)	塩昆布 ……ふたつまみ
卵 ……2個	醤油 ……小さじ1
マヨネーズ ……大さじ2	こしょう ……少々
小松菜 ……1/2束	ごま油 ……小さじ1
鮭フレーク ……50g	

- 1 ご飯にマヨネーズ(大さじ1)を混ぜる。
- 2 小松菜は1cmの長さに切る。
卵は溶いておく。
- 3 フライパンにマヨネーズ(大さじ1)を熱し、卵を入れて半熟状になるまで炒めて取り出す。
- 4 同じフライパンに小松菜を入れて炒める。
しんなりしてきたら**1**を入れて炒め、鮭フレーク、塩昆布、**3**を加えて炒め合わせる。
- 5 醤油、こしょうで味を調える。
仕上げにごま油を回し入れ、さっと炒めて皿に盛る。