

【食品ロス削減に向けた料理講座】

茶殻と野沢菜の炒飯

《材料》 4人分

・茶殻	大4	・ご飯	茶碗4杯分
・野沢菜（みじん切り）	大4	・サラダ油	適量
・鮭	1切れ	・醤油	適量
・卵	4個	（・胡麻油	適量）
・細ねぎ	2本	・塩、胡椒	少々

《作り方》

1. 茶殻は水気をよく絞り、みじん切りにする。野沢菜も軽く水洗いしてから水気を絞り、みじん切りにする。
細ねぎは小口切りにする。鮭は塩鮭であればそのまま焼いてからほぐし、塩鮭でなければ、塩を振ってから焼き、ほぐしておく。
2. ご飯は温かいものを使用し、卵と混ぜておく。
3. 中華鍋に油を熱し、2のご飯を炒める。ご飯がほぐれてきたら茶殻、野沢菜、鮭のほぐし身、細ねぎを加え、更に炒める。
4. 塩、胡椒で味を調え、最後に鍋肌から醤油を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。胡麻油を風味づけに入れても良い。

