

## レシピ名：ほやのみそ漬チャーハン

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
ごはん	茶わん一杯分	ねぎ	適量
卵	1個	塩こしょう	お好みで
ほやのみそ漬	60g（ほや1個分）		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①ごはんを少し硬めに炊く
- ②ねぎをみじん切りにする
- ③ほやのみそ漬を食べやすい大きさに切る
- ④フライパン（強火）にといた卵を流し入れ、軽くまぜたらごはん、ほやのみそ漬、ねぎを入れ、よく炒め、好みに塩こしょうをしてできあがり

### 調理のポイント・コツ

自家製のほやみそ漬を使用しました。強火でさっと炒めるのがちょっと難しいので、子どもたちで協力して、交代しながらやっていました。

### レシピの生い立ち・コンセプト

お父さんの育てたほやを使って何かできないかなとみんなで話し合いました。チャーハンなら一緒に作れそうだなと思い決めました。

### 料理イメージ

