

玄米の食べ方いろいろレシピ集

チャーハン編

武原夏子



関連記事

カリスマメディア/CHARISMA MEDIA

http://charisma.media/author/takehara_natsuko



会員制田舎移住
コミュニティ

「ローカルライフきらめき」

まだ都会で消費しているの？PC持って脱都会！仲間と田舎暮らしを目指そう！

もう一人で
悩まなくても
大丈夫！

【1】チャーハンを作ろう

炊飯器でもお鍋でも、家にある材料で簡単に作れます。
植物油不足は、体の機能を低下させ便秘にもなります。
良い油を摂取するためにも、炒めたご飯はたまには良いですよ。

良く噛んで食べてくださいね。



1. 炊飯器で簡単チャーハン



●材料

洗って水につけておいた玄米 2 合

A

長ネギのみじん切り 半分

(玉ねぎのみじん切り 1/4 個でも)

ニンジンのみじん切り 太い所なら 1cm(細ければ 3cm)

干しシイタケ(水で戻し細かく切る) 大さじ 2~3

しょうがのみじん切り 小さじ 1

松の実(あれば) 大さじ 1

タケノコの水煮(あれば) 大さじ 1

中華スープの素または白湯スープの素 小さじ 1

ごま油 大さじ 1

B(その他にあれば)

カットしたスナックエンドウやサヤエンドウ

カットしたハムかチャーシュー

C(その他にあれば)

ごまやケシの実

※栗やキノコ類、干しエビ、ゆでたエビ、カニ缶、カニカマ、
ギンナンなど家にある中華っぽい材料を使うと良いですよ！

卵は先に油と少量の塩で炒めて炒り卵にして、最後に入れる
ときれいです。



●作り方

①洗って水きりした玄米とAを炊飯器に入れます。



左上から右へ栗、長ネギ、左中央からシイタケ、
生姜、左下から松の実、ニンジン

②1.5倍の水を入れます。
(炊飯器のメモリに合わせるなら、気持ち少な目)

玄米コースで炊きます。

③炊き上がったらすぐに、味をみて、軽く塩コショウし、
Bを加えて混ぜます。

④お皿に盛り、Cを振りかけます。

田舎暮らし・農業を始めたい！ 手作りライフを楽しみたい
PC・インターネット上で学ぶ講座「ローカルライフきらめき」

http://charisma.media/locallife_kirameki

会員制田舎移住
コミュニティ

「ローカルライフきらめき」

まだ都会で消費しているの？PC持って脱都会！仲間と田舎暮らしを目指そう！

もう一人で
悩まなくても
大丈夫！