

栄養満点の時短料理！ パパッと作れる「ごちそうチャーハン」

奥歯が生え揃い、新しい食べ物に興味を持ち始める3歳児。

何でも食べられるようになる一方、行動が活発になるため、

ママは何をするにも目が離せず、落ち着いて料理をする時間を

確保することもままなりません。そこで今回は、子育てママの

負担を軽減する時短料理、「ごちそうチャーハン」を紹介します。

廣瀬ちえさん

「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム『CHIE'S KITCHEN』を主宰。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「カラダとココロが喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されている。



子どもと一緒にいると時間があっという間に過ぎて、しっかりと料理をする時間がとれない……。そんな不満を感じている子育てママは少なくありません。それでも、「やっぱり手作り料理を食べさせてあげたい!」と思うのが親心というもの。そんな“子ども想いの育児ママ”におすすめしたいのが、短時間で作れる「ごちそうチャーハン」です。

フライパンひとつで作れるチャーハンは、どんな具材を入れても美味しく食べられ、味付けのアレンジも自由自在な万能料理。好みの具材とご飯を炒めるだけで簡単に作れ、野菜をたっぷりと使うことでお子さんの成長に必要な栄養もバランスよく取れるうえ、苦手な食材を細かく切ったり、すりおろして入れることで好き嫌いをなくすこともできます。普段はおかずばかりを好み、あまりご飯（お米）を食べないお子さんも、チャーハンにすればペロリと食べてしまうかもしれません。また、白米

の代わりに玄米や雑穀ご飯を使えばさらに栄養価が高くなりますし、どんな食材とも相性が良いので、余り野菜を使って冷蔵庫のお掃除ができることもママにとっては魅力。たくさん作ってしまったら、次の日はライスコロッケにしてお弁当のおかずにするのもおすすめです。

シャキシャキ感が楽しめる「レタスチャーハン」、カルシウムたっぷりの「ジャコひじきごまチャーハン」、お漬物や味付けに塩麹のような発酵食品を使った「腸元氣チャーハン」など、元気の源になる

ご飯と、山の恵み、海の恵み

を美味しく組み合わせた

栄養たっぷりの「ごちそうチャーハン」。ぜひお子さんと一緒に、オリジナルメニューを考えてみてください！

