

混ぜ込みチャーハン



材料（3合分）

- ・米 3合
- ・しょうゆ 10g
- ・水(炊飯用) 目盛りよりやや少なめ

～チャーハン具材～

- | | |
|----------|-------|
| ・卵 | 1 個 |
| ・豚もも肉 | 50g |
| ・干し椎茸 | 3g |
| ・ピンクかまぼこ | 40g |
| ・長ねぎ | 1/2 本 |
| *酒 | 小さじ1 |
| *しょうゆ | 小さじ2 |
| *中華スープの素 | 6 g |
| *塩こしょう | 少々 |
| *サラダ油 | 小さじ1 |

作り方

- ① といだお米を炊飯釜に入れ、しょうゆを入れて炊く。
※やや硬めに炊くことで、パラパラに仕上がります。
- ② 干し椎茸は戻してみじん切り、長ねぎ・かまぼこもみじん切り、豚肉は千切りにする。
- ③ フライパンに油(分量外)を少し入れ、溶いた卵を入れてスクランブルエッグを作り、皿にあげておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑤ かまぼこ、長ねぎを加えて炒める。
- ⑥ ネギがしんなりしたら、*を加えて炒める。
- ⑦ スクランブルエッグを加えて火を止め、具材完成。
- ⑧ 炊いたしょうゆごはんに具材を混ぜ込み、完成。

豚もも肉を、ハムやチャーシューにしてもおいしいです。

