



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 6g
- ＊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。

