

チャーシューチャーハン
叉焼炒飯

「冷蔵庫の残りものでパッと出来る簡単メニュー」

チャーシュー炒飯



材 料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
ごはん	500g	塩	小さじ 1杯
チャーシュー	70g	化学調味料	小さじ 適量
玉子	6ヶ		
長ネギ	適宜		
レタス	適宜		

作り方

- ① ごはんは炊飯時にお水の量を少し減らし、固めに炊いておく。
- ② チャーシュー、長ネギ、レタスはみじん切りにしておく。
- ③ 玉子を割り、よくといておく。
- ④ 調味料を量り準備をしておく。
- ⑤ 中華鍋またはフライパンを強火で熱し、分量外の油入れ②の溶き玉子を全て入れ、軽く混ぜながら炒める。
- ⑥ ⑤の玉子が半熟の状態でごはんを入れ、④の調味料を加え、しっかり混ぜ合わせながら炒める。
- ⑦ ②の具材を加え、しっかり炒める。
- ⑧ 器に盛り付けて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

チャーシューの代わりにハムをコロコロのみじん切りに切ってもいいです。塩などの調味料は⑥のタイミングで加えないと味が付きません。手際に自信が無い方は、玉子やごはんに調味料を混ぜ込んでおくというのも手かもしれません。ご家庭では1～2人前ずつ炒めると、失敗が少なくなると思います。