

チャーハン



材料(一人分)

ご飯 …200～250g
＜具A(たまご)＞
たまご …1個
塩 …0.1g
油 …適量

＜調味料＞
塩 …0.5g
こしょう …少々
しょうゆ …4g
オイスターソース …2g
中華スープの素 …適量

＜具B＞
炒め油 …適量
にんにく(おろす) …お好み
ねぎ(みじん) …5g
たまねぎ(みじん) …15g
にんじん(みじん) …7g
豚ひき肉 …20g
なると …5g
仕上げ用ごま油 …2～3g

ポイント

給食で人気のチャーハンのレシピを家庭用にアレンジしました。
梅中では鶏ガラからスープを作っていますがスープの素で代用しています。
塩分を少なくするためにハムや焼豚を使わずにひき肉を使っています。
今回はたまごを別に炒める作り方で、一度に炒めるより方法より失敗しにくいです。
大きめのフライパンを使うとパラパラに仕上がるのでおすすめです

作り方

1. 具A

たまごに塩を加えて軽くかき混ぜておく。

フライパンに＜具A＞の油を入れて中火で加熱する。

温まったらかき混ぜたまごを入れる。

はし等でかき混ぜて炒り卵状にする

→すぐにかき混ぜず10秒位待ってからかき混ぜ始めるとふんわりと仕上がります
フライパンから取り出す。

2. 具B

フライパンに炒め油、にんにく、ねぎ、たまねぎを入れ中火で加熱
香りがたってきたら残りの具を加えて肉に火が通るまで炒める

3. 合せて炒める

ご飯は電子レンジで軽く温めておく。

2のフライパンに1で作ったたまごと温めたご飯を加えて炒める。

全体が混ざったら調味料を少しずつ加えて味をととのえる。

4. 完成！

今回は基本のレシピですが、余っている物を使っていろいろな具を試してみるのも面白いと思います。

レタスやミニトマトなどを飾ると色合いもよく野菜も摂れるので
おすすめです！