

## チャーハン



玉ねぎ、長ねぎ、ニンニクの香りの素は硫化アリルという辛味成分。これが豚肉に多く含まれる疲労回復の代表選手ビタミンB1の吸収を助けてくれる

のです。ご飯の糖質をビタミンB1がエネルギーに変えてくれ、しかも、黒酒にはアミノ酸が豊富に入っているから2倍の効果がありそう!?

### 材料(2人分)

ご飯……………180g  
 豚こま切れ肉……50g  
 卵……………(L)1個  
 玉ねぎ……………1/4個  
 長ねぎ……………1/6本  
 ニンニク……………1かけ  
 生姜……………1かけ  
 黒酒……………大さじ2  
 醤油……………小さじ1強  
 塩……………小さじ1/2弱  
 サラダ油……………適宜

### 作り方

- ①豚肉は塩(分量外)をして細かく切る。卵は割って溶く。
- ②玉ねぎ、長ねぎ、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに多めのサラダ油を熱し、溶いた卵を流し入れ、半熟状態で取り出す。
- ④卵を取り出した③に油を加えてニンニク、生姜を炒め、香りが立ったら豚肉、玉ねぎ、長ねぎを加えて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら黒酒を入れ、フライパンを2、3振りして、醤油を加える。
- ⑥⑤に取り出した卵を入れてまぜ、すぐにご飯を加える。
- ⑦⑥のご飯がパラパラになったら塩で味を調える。

※チャーハンの場合、卵を炒めた後、豚肉を炒めた後、ご飯を炒めた後の3度に分けて黒酒を加えると、更に味わいが深まります。