

チャーハン



材料(1人分)

ご飯……………1膳分	塩……………適宜
豚こま切れ肉……40g	ごま油………小さじ1弱
玉ねぎ……………1/8個	サラダ油………適宜
ニンジン……………1/8本	
長ねぎ……………1/8本	
卵……………(L)1個	
高砂の峰………大さじ2 弱	
醤油……………小さじ1強	

作り方

- ①豚肉は塩を振って細かく刻む。
- ②玉ねぎ、ニンジン、長ねぎはみじん切りにする。
- ③卵は割って溶く。
- ④フライパンに多めのサラダ油を熱し、卵を流し入れてかきまぜ、半熟になったら取り出す。
- ⑤卵を取り出したフライパンに油を熱し、豚肉、玉ねぎ、ニンジン、長ねぎを炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら高砂の峰を入れ、フライパンを2、3度振り、醤油を加え、具にしっかり味をつける。
- ⑦⑥に④の卵を入れ、ご飯を加えて炒める。
- ⑧ご飯がパラパラになったら塩を振り、全体になじんだらごま油を入れる。
- ⑨フライパンを2、3度振って火を止める。