

NO.2 山手メディカル特製チャーハン (2人分)

(材料)

米	1合強 (180g)	} 米重量の1.2倍の水で炊く
油	2g (小さじ1/2)	
ガラスープの素	2g (小さじ1)	
卵	2個	
ネギ	40g	
なると	40g	
チャーシュー (市販)	80g	
サラダ油	10g(大さじ1弱)	
こしょう	少々	
塩	0.4g (ひとつまみ)	
醤油	4g (小さじ1弱)	

(作り方)

- ①米は洗米して水に浸け、油とガラスープを加えて、米の重量の1.2倍の水で炊く。
- ②炊きあがった①に卵の一部を絡めておく (炒めた時に米がほぐれやすい)
- ③ネギはみじん切り、なるととチャーシューは炒めやすいよう小さく切る
- ④フライパンで②の残りの卵を分量の油の一部で炒め、取り出す。
- ⑤残りの油で③のネギを炒めて軽く香りを出してから、③のなるとチャーシューを加えてさらに炒める。
- ⑥⑤に②のご飯を加えて炒め、こしょう・塩を加え、最後に醤油をフライパンに回し入れて香りを出す。塩加減はチャーシューの塩分で加減してください。

* ご飯を炊くところから丁寧に行うと、パラパラの美味しいチャーハンが自宅でもできますよ。最後に万能ネギを散らしても良いでしょう。

