

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



本格チャーハン

1人分 | 489kcal

塩分量 | 3.5g

材料 (2人前)

ご飯 (400g)

卵 (1個)

塩 (小さじ2/3・4グラム)

コショウ (適量)

ミックスベジタブル (100g)

冷凍むきえび (100g)

サラダ油 (大さじ1)

醤油 (大さじ1/2)

酒 (大さじ1)

作り方

1. フライパンを熱し、凍ったままのミックスベジタブルとむきえびを入れる。
2. 蓋をして蒸し焼き。水分が出てきたら蓋をとり、水分を飛ばす。
3. 具材を出したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れる。
4. 手早く混ぜ半熟になったら温かいご飯を入れる。
5. ご飯返して軽く推すようにして加熱する。
6. ご飯の1%の塩とコショウで味付け。
7. 食材を加えて炒め合わせる。
8. 鍋肌にそって醤油を回し入れる。
9. 酒を加え合わせる。ふんわりしたら火を止め、皿に盛り付ける。