



阿波太ねぎのチャーハン

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 焼き豚	…50g	…200g
● ご飯	…茶碗1杯分	…茶碗4杯分
● 卵	…1/2個	…2個
—A—		
濃口醤油	…大1/2	…大2
鶏がらスープの素	…小1/2	…小2
塩、こしょう	…各適宜	…各適宜
● サラダ油	…大2	…大4

作り方

- ① 阿波太ねぎはみじん切りにする。
- ② 焼き豚は5mm角切りにする。
- ③ 中華鍋をよく熱して油の半量をなじませ、①の白い部分をよく炒める。
- ④ 溶き卵を流し入れ大きくまぜながら半熟状態にする。
- ⑤ ご飯、①の緑の葉、②を加えて全体をほくしながらかき混ぜ、Aで味を調える。

白い部分はよく炒めると
甘くなります。

