



# チャーハン弁当

— 材料 2人分 —



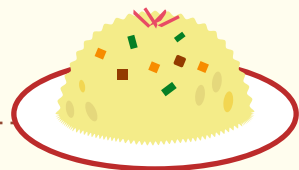
にんじん	60g	ごはん(温かいもの)	600g
しいたけ	20g	塩こしょう	少々
ロースハム	60g	中華スープの素	小2
むきえび	100g	しょうゆ	小2
卵	4コ	サラダ油	適量
ねぎ(小口切り)	40g	あらびき黒こしょう	少々



詳しいレシピはHPをチェック！

## 作り方

- 1 にんじん・ハム・しいたけをみじん切りにする。  
ボウルに卵をときほぐす。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油・とき卵を入れる。  
軽く混ぜながら卵に油を吸わせ、半熟の状態一度取り出す。
- 3 フライパンに再度サラダ油を熱し、強火で、むきえびを炒める。  
えびに火が通ったら、にんじん・ハム・しいたけを炒める。
- 4 ごはん・塩こしょう・中華スープの素を入れ、全体が混ざってきたら  
②の卵と、ネギを加える。



**Point** 卵はかたくならないようにあとから加える

鍋肌にしょうゆを入れ、全体を混ぜる。

- 5 おたまを使って器に丸く盛りつけ、紅しょうがとあらびき黒こしょうを  
トッピングしたら完成！

**Point** 鍋肌で焦がして香りを引き立たせる！

