



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



極紅レタスのチャーハン



一人あたりのエネルギー 877kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極紅(鮭)……………1切
レタス……………3枚
溶きたまご……………2個分
ごはん……………400g
ねぎ……………1/2本分
鶏ガラスープ……………大さじ1
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1
サラダ油……………大さじ3
ごま油……………小さじ1

■作り方

- ①耐熱皿に極紅をのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分40秒程度加熱しほくしておき、ねぎはみじん切りにレタスはひと口大の大きさに手でちぎっておく
- ②フライパンの中心にサラダ油を入れて熱し、油に少し気泡が出てきたら溶きたまごを油の中心に流し入れ、手早くたまごで油を包み込むように半熟状態になるまで混ぜる
- ③②にごはんを加え、たまごをご飯の中に混ぜ込むようにして炒め合わせ、バラバラになってきたらねぎを加えてさらに炒める
- ④③に極紅とレタスを加え炒め、鶏がらスープとこしょうで味付けし、レタスがしんなりしてきたらしょうゆを加えてサッと炒め、仕上げにごま油を回し入れる

cooking memo