

基本的な本格チャーハン

材料 (3人分【1人分】)

長ネギ白い部分約1本分【1/3本】
焼豚(豚こま肉でもOK)80g【25g】
玉子3個【1個】
ご飯600g【お茶碗3杯】【200g】
ごま油大さじ2【小さじ2】
鶏ガラスープの素大さじ1【小さじ1】
オイスターソース大さじ1【小さじ1】
醤油大さじ1/2【小さじ1/2】
塩・コショウ少々
グリーンピース(飾り用)少量



作り方

1



フライパンにごま油大さじ1杯を入れ火にかけて、そこに長ネギのみじん切りを入れしんなりするまで炒める。

2



1に1cm角に切った焼豚を入れ、溶いた玉子を入れサッと炒める。

3



2にご飯を入れ均一に具材が混ざるように炒め、鶏ガラスープの素、オイスターソース、醤油を入れて炒める。

4



3を塩・コショウで味を調え、最後の香り付けにごま油大さじ1を回しかけてサッと炒める。器に盛り付ければ出来上がり。

コツ・ポイント

強火での短時間調理ですので、調理する前に手元に材料を全て用意しておいて下さい。

豚こま肉を使う場合は、先に炒めておいて下さい。

丸みのあるお茶碗を使って形を作ると、見映え良く出来上がります。