



りゅうちゃんの

まーせんキッチン

カニと焼き豚のチャーハン

材料 (5~6人分)

長ネギ	1/2本	カニかま	70g
サラダ油	大さじ1	焼き豚	150g
卵	4個	枝豆	80g
マヨネーズ	大さじ2	しょうゆ	大さじ2
牛乳	大さじ2		
塩①	小さじ1/4		
温かいご飯	700g		
塩②	小さじ1より少なめ		
こしょう	少々		



レシピ考案

がなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

- 1 長ネギはあらいみじん切りにする。
- 2 カニかまは1cmはばに切る。
- 3 冷凍枝豆は水につけて戻す。
- 4 焼き豚は1cm角に切る。
- 5 卵に牛乳とマヨネーズ、塩①を入れて混ぜ合わせる。
- 6 フライパンにサラダ油と長ネギを入れて中温で温め、長ネギがしんなりしたら卵を加える。
- 7 卵を大きく混ぜて半熟のうちに温かいご飯を一気に入れ、ほぐしながら炒め、塩②、こしょうをふる。
- 8 焼き豚、枝豆、カニかまを入れて全体によく混ぜ合わせる。
- 9 しょうゆを3~4回に分けて鍋肌からまわし入れ、全体に混ぜ合わせて仕上げる。

第599回新報料理講習会 夏休み子どもクッキングより
(第2・4週掲載)