

# チャーハン



## <材料 4人分>

ごはん	500g	A	濃口しょうゆ	小さじ1
豚ひき肉	100g		砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ	100g(1/2個)		料理酒	大さじ1
人参	30g(1/4本)	B	中華味	大さじ1 強
卵	1個		濃口しょうゆ	小さじ1 強
サラダ油	適宜		ごま油	小さじ1/2
			食塩	適宜

## <作り方>

- ①豚ひき肉にAの調味料加えて、合わせておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、溶きほぐした卵を入れて炒り卵を作り、いったん取り出しておく。
- ④再びフライパンにサラダ油を熱し、②を加えてよく炒める。
- ⑤玉ねぎ・人参がしんなりしてきたら、①を加え、豚肉に火が通り、パラパラになるまで炒める。
- ⑥⑤に ごはん、③の炒り卵を加えて炒め合わせる。
- ⑦Bの調味料を加えて調味し、仕上げにごま油を加えて風味付けをする。（塩加減はお好みで調整してください）

\*冷ご飯を使用する際は、あらかじめ電子レンジで温めておくと、ほぐしやすく、炒め合わせやすくなります。