


5
回目



明太チャーハン



材料〈2人分〉

 無着色辛子明太子 … 70g

ご飯 …………… 2杯分

卵 …………… 2個

レタス …………… 2枚

バター …………… 大さじ2

めんつゆ …………… 小さじ1と1/2

粉チーズ …………… 大さじ1

塩・こしょう …………… 各少々

① 辛子明太子は身をしごき出しておく。レタスは幅5mmくらいのせん切りにし、卵は泡立てないように溶いておく。

② フライパンにバターを入れ、溶き卵を入れ炒り卵をつくる。半熟なうちにご飯を入れ強火でご飯がパラパラになるまで炒め、辛子明太子を加え、色が変わるまで炒める。

③ ②にめんつゆ、塩・こしょうをし軽く炒め、最後にレタスを入れてサッと炒めてすぐに火を止める。

④ 器に③を盛り、好みで粉チーズを振りかける。