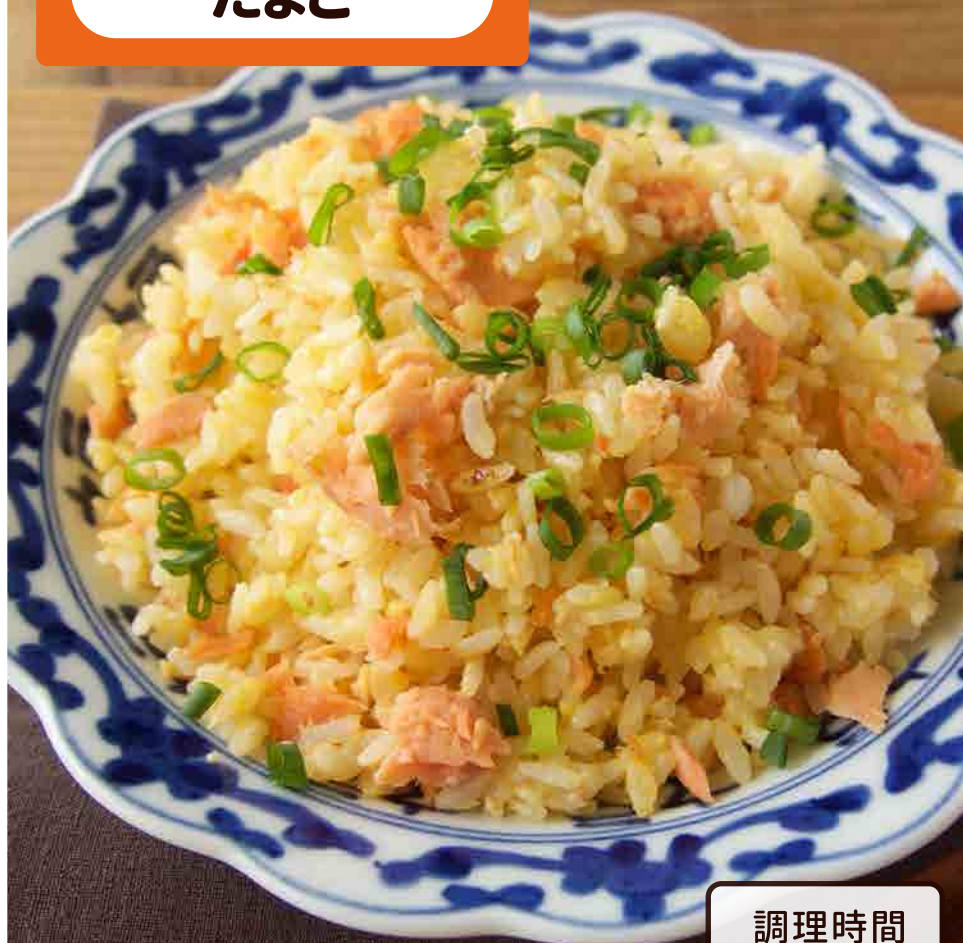


食材2つだけ!

鮭フレーク

×

たまご



調理時間

10分

たまご先混ぜでパラリと

鮭とたまごのチャーハン

材料 (2人分)

市販の鮭フレーク…………… 100g

たまご…………… 2個

温かいご飯…………… 茶碗2杯分

小ねぎ…………… 1本

鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

しょうゆ…………… 小さじ1

塩・こしょう…………… 適宜

ごま油…………… 大さじ1

1 ご飯とたまごを混ぜる

ボウルにご飯、たまご、鶏ガラスープの素を入れ、たまごが全体に絡むようによく混ぜる。

2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかける。鮭フレークを入れて少しパラッとするまで炒めたらご飯を加え、全体をパラパラになるまで炒める。フライパンのあいている部分にしょうゆを流し入れ、全体を炒め合わせる。

3 盛る

味をみて塩・こしょうで味を調べ、皿に盛る。小口切りにした小ねぎをちらす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索