



2021年7月

そばめし風チャーハン（材料: 1人前）【CAND キッチン No.39】



～材料～

| | |
|-------------|---------|
| 白米（炊いたもの） | : 250 g |
| トウモロコシ | : 40 g |
| ピーマン | : 1 個 |
| 卵 | : 1 個 |
| 生姜 | : 5 g |
| A ガラムマサラ | : 少々 |
| A 白コショウ | : 少々 |
| A オイスターソース | : 大さじ 1 |
| A かつおだしの素 | : 小さじ 1 |
| A ソース焼きそばの素 | : 1 袋 |
| キャノーラ油 | : 大さじ 1 |
| 塩 | : 少々 |

～栄養成分～（1人前あたり）

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 852 kcal |
| たんぱく質 | : 22.9 g |
| 脂質 | : 24.1 g |
| 炭水化物 | : 130.2 g |
| 食塩相当量 | : 4.3 g |

～手順～

1. ピーマンは 3mm 角、生姜はみじん切りにしておく。
2. 卵は溶き卵にしておく。
3. フライパンにキャノーラ油を引き、生姜を加え、弱火で香りが立つまで加熱する。
4. 3 にピーマンを加えて軽く炒めたら、フライパンの端に寄せ、その反対側で 2 の溶き卵を加え、軽く加熱した後、ご飯を加え、卵液を米粒にコーティングするように炒め合わせる。
5. 4 に A とトウモロコシを加え、炒め合わせ、最後に塩で味を整え、完成!!