



やさしい



簡単時短  
レシピ編

## チャーシューレタス炒飯

### チャーシューレタス炒飯 1

あじ つ 味付けは「Cook Do<sup>®</sup> 香味ペースト」

だけ! レタスのシャキシャキ 

がたまらない☆

## チャーシューレタス炒飯 2

ざいりょう ふたり ぶん  
材料(2人分)



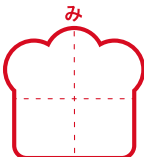
はん グラム  
ご飯……………400g

チャーシュー……………100g

レタス……………2  (60g)

たまご こ  
卵……………2個

ねぎのみじん切り……………1/4本分

「Cook Do<sup>®</sup>  香」

……………24cm(17g)

「AJINOMOTO  サラダ」

……………大さじ1・1/2

チャーシューレタス炒飯 3

つくり方

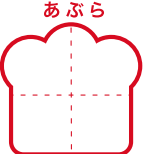


(1) チャーシューは1cm<sup>センチ</sup> に切り、

レタスはひと口大<sup>くち だい</sup>にちぎる。

ボウルに卵<sup>たまご</sup>を割りほぐす。

チャーシューレタス炒飯 4

(2) フライパンに 大さじ1/2を

熱<sup>ねっ</sup>し、(1)のチャーシューを入れて

炒<sup>いた</sup>め、いったん り出す。

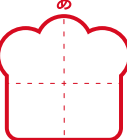
チャーシューレタス炒飯 5

(3) フライパンに油<sup>あぶら</sup>大さじ1を熱し、

(1)の溶き卵<sup>と たまご い</sup>を入れ、

 熟状<sup>じゅくじょう</sup>になったら、ご飯<sup>はん</sup>、

(2)のチャーシュー、ねぎ<sup>くわ</sup>を加えて

よく炒め<sup>いた</sup>  わせる。

チャーシューレタス炒飯 6

(4)「香<sup>こう</sup>  ペースト」を加えて

混ぜ<sup>ま</sup>、(1)のレタス<sup>くわ</sup>を加えて

サッと炒め<sup>いた</sup> <sup>あ</sup>合わせる。 

答えは、AJINOMOTO Park... へ ▶

