



むずかしい



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

あじっ
味付けは「Cook Do®  み
味ペースト」

だけ! レタスのシャキシャキ感^{かん}

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)



ごはん
ごはん 400g^{グラム}

チャーシュー 100g^{グラム}

レタス 2枚(60g)^{まい グラム}

たまご
たまご 2個^こ

ねぎのみじん切り^ぎ 1/4本分^{ほん ぶん}

「Cook Do^{こう み}®香味ペースト」

..... 24cm(17g)^{センチ グラム}

「AJINOMOTOサラダ^{あぶら}油」

..... 大さじ1・1/2^{おお}

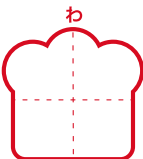
チャーシューレタス炒飯 3

つくり方 ^{かた}



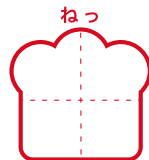
(1) チャーシューは1cm^{センチ}角^{かく}に切り、^き

レタスはひと口^{くち}大^{だい}にちぎる。

ボウルに卵^{たまご}を りほぐす。

チャーシューレタス炒飯 4

(2) フライパンに油^{あぶら}大さじ1/2を

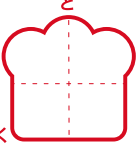


し、(1)のチャーシューを^い入れて

炒^{いた}め、いったん^と取り出^だす。

チャーシューレタス炒飯 5

(3) フライパンに油あぶら大さじ1を熱ねっし、

(1)の  き卵たまごを入れ、

半  状じょうになったら、ご飯はん、

(2)のチャーシュー、ねぎくわを加えて

よく炒いため合あわせる。

チャーシューレタス炒飯 6

(4)「香味ペースト」こうみを加くわえて

 ぜ、(1)のレタスくわを加えて

サッと炒いため合あわせる。 

答えは、AJINOMOTO Park... へ ▶

