

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



ランチ
レシピ編

うま味しっかり卵チャーハン

うま味しっかり卵チャーハン 1

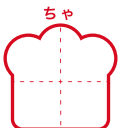
たまご はん つか にごん き
卵やご飯を った人気の

しよく
しゅ 主 レシピです。



うま味しっかり卵チャーハン 2

ざいりょう ふたり ぶん
材料(2人分)

ごはん……………3杯() (420g)

ねぎ……………10cm

ベーコン……………2枚

たまご……………2個

(A)「瀬  のほんじお」…少々

(A)こしょう……………少々

(A)うま味調味料「味の素®」

グラム びん……………8ふり
70g瓶

「瀬  のほんじお」…小さじ1/2

こしょう……………少々

うま味調味料「味の素®」

グラム びん……………1ふり
70g瓶

しょうゆ……………大さじ1/2

「AJINOMOTO サラダ油」

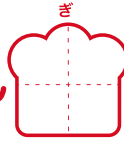
……………大さじ1

うま味しっかり卵チャーハン 3

つくり方



(1)ねぎは粗みじんあらりにし、



ベーコンは5mm幅ミリ はばに



る。

うま味しっかり卵チャーハン 4

(2)ボウルに卵たまごを溶きほぐし、

(A)を加くわえて混まぜ



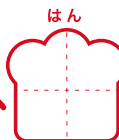
わせる。

うま味しっかり卵チャーハン 5

(3)フライパンに油あぶらを熱ねっし、(1)の

ベーコンを炒いためる。(2)の溶とき

卵たまごを加くわえ、



熟じゅくじょう状じょうになったら、

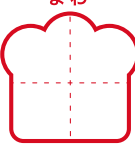
ご飯はんを加くわえ強火つよびで炒いためる。

うま味しっかり卵チャーハン 6

(4)(1)のねぎをくわ加えていた炒め、

しお塩・こしょう、あじ「味の素®」で

あじ味を調え、ととの鍋肌から、

しょうゆを  まわし入れる。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

