

おいしく お勉強!



# あじのも中長

むずかしい



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 にん き  
卵やご  を使った人気の

しゅしよく  
主食レシピです。



## 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  ..... はい ちゃ わん (グラム)  
3杯(茶碗)(420g)

ねぎ ..... センチ  
10cm

ベーコン ..... まい  
2枚

たまご ..... こ  
卵 ..... 2個

(A)  と 戸のほんじお ..... しょうしょう  
少々

(A) こしょう ..... しょうしょう  
少々

(A) うま味調味料「味の素®」

グラムびん  
70g瓶 ..... 8ふり

 と 戸のほんじお ..... こ  
小さじ1/2

こしょう ..... しょうしょう  
少々

うま味調味料「味の素®」

グラムびん  
70g瓶 ..... 1ふり

しょうゆ ..... おお  
大さじ1/2

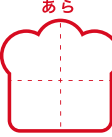
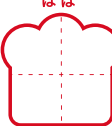
「AJINOMOTO サラダ油」

..... おお  
大さじ1

うま味しっかり卵チャーハン 3

作り方

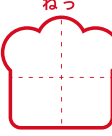
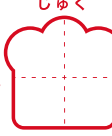


(1)ねぎは  みじん切りにし、  
ベーコンは5mm  に切る。

うま味しっかり卵チャーハン 4

(2)ボウルに卵を溶きほぐし、  
(A)を  えて混ぜ合わせる。

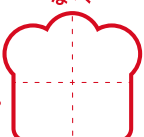
うま味しっかり卵チャーハン 5

(3)フライパンに油を  し、(1)の  
ベーコンを炒める。(2)の溶き卵を  
加え、半  状になったら、  
ご飯を加え強火で炒める。

うま味しっかり卵チャーハン 6

(4)(1)のねぎを加えて め、

<sup>しお</sup>塩・<sup>こしょう</sup>こしょう、「<sup>あじ</sup>味の素<sup>もと</sup>®」で

<sup>あじ</sup>味を<sup>ととの</sup>調べ、 <sup>はだ</sup>肌から、

しょうゆを<sup>まわ</sup>回し<sup>い</sup>入れる。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

