

玉チャー（たまごチャーハン）

たまごとねぎだけのシンプルなモーニングチャーハンです。

材料（1人分）

ごはん	180g
たまご	1個
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
きざんだ小ねぎ	少々



エネルギー

441

キロカロリー

たんぱく質

11.4

グラム



1.

フライパンを熱し、油を入れる。たまごを落とし入れ、箸などですばやくかき混ぜる。

（ポロポロにならないように、すこし生っぽい感じに仕上げる）



2.

しょうゆを一周ふりかける。



3.

ご飯を手早く混ぜる。



4.

火を止めてできあがり。

きざんだ小ねぎをトッピングすると、また格別！

☆轟小学校に通うお友達のレシピ☆
レシピのご応募ありがとうございました。

