

簡単チャーハン (オレチャーハン)

短時間でおいしい料理

材料 (1人分)

卵	1/2個
油	小さじ1/2
ちくわ	1/4本 (20g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
焼き鮭	1/2切れ (20g)
油	大さじ1/2
ごはん	150g
しょうゆ	小さじ1/2
塩こしょう	少々
かつお節	小袋1/4パック



1.

卵を炒り卵にする。(一度、皿に移す)



2.

ちくわ、玉ねぎはみじん切り、焼き鮭は細かくほぐす。



3.

2.を炒め、しょうゆと塩こしょうで味をつける。



4.

3.にごはんを入れて炒め、最後に1.の炒り卵とかつお節を入れて混ぜ合わせる。

☆嬉野中学校 池田悠馬さんのレシピ☆

《ひとこと》

鮭をほぐして入れることで全体に味がつき、おいしくできます。

