

男性講座 料理初心者大歓迎！

# こだわり 本格チャーハン作り

平成 31 年 3 月 16 日(土)

## 【チャーハン】

○材料(2 人分)

冷ごはん 300g 卵 2 個 ハム 40g 長ネギ 1/2 本  
サラダ油大さじ 2 しょうゆ小さじ 1 ごま油小さじ 1 塩小さじ 1/3

《作り方》

1. 長ねぎはみじん切り、ハムは 5mm の角切りにする。卵は溶きほぐしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ火にかける。少し煙がたつくらいになったら一気に卵を入れる。その上にすぐにご飯をのせ、フライパンを返して卵を上にする。
3. 中火に落とし、ごはんを切るようにほぐしながら広げる。そのままごはんに焦げ色がつくまで待つ。
4. 塩をふり入れてご飯を返し、ごはん全体を広げて 1 分ほど待って、返す。これを何回か繰り返す。
5. パチパチと音がしたらハムを加え、何度か返して混ぜる。ねぎを混ぜる。
6. しょうゆとごま油をなべ肌から回し入れ、全体を混ぜる。



## 【バンバンジー風サラダ】

○材料(4 人分)

トマト 1 個 きゅうり 1 本 サラダチキン 1 袋 ゴマドレッシング 適量

《作り方》

1. トマトは薄い輪切り、きゅうりは 5mm 幅の斜め切りにしたものを短冊切りにする。
2. サラダチキンは手で割く。
3. 器にトマト、キュウリを盛った上にサラダチキンを盛り、ドレッシングをかける。

## 【中華風コーンスープ】

○材料(4 人分)

卵 1 個 コーンクリーム缶 1 缶(230g) 鶏がらスープの素小さじ 1.5 水 500ml  
水溶きかたくり粉(かたくり粉小さじ 2 水小さじ 4) 酒小さじ 2 塩・こしょう各適量

《作り方》

1. なべにクリームコーンと水、スープの素を入れて火にかける。煮立ったらアクをとり、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
2. 酒を加え、塩、こしょうで味を整え、溶き卵を回し入れ、卵が固まってき浮きあがってきたら火をとめる。

## 【タピオカミルクティー】

○材料(1 人分)

冷凍タピオカミルクティー 1 袋 牛乳 150ml 氷

《作り方》

1. タピオカミルクティーを熱湯に入れて解凍する。
2. グラスに 1 を移し、牛乳、氷を混ぜる。

