

チャーハン



作り方

- 1 ハム（スライス）は1CMの四角に、野菜類はすべてみじん切りにする。豚肉はスライスを細かく切る。
- 2 米は醤油、スープ顆粒を加えて少し固めの水加減で炊く。
- 3 鍋に油を熱し、細かく切った豚肉を加えて酒をふり、炒める。
- 4 みじん切りの野菜とハムを加えてさらによく炒め、野菜の水分で煮立ってから5分煮る。
鶏がらスープ顆粒、塩・こしょう・醤油で調味し、弱火～中火で30分煮る。（水分をほとんど飛ばす）
- 5 炒り卵を作る。
- 6 炊きあがった米に4の具を混ぜ、炒り卵を混ぜ込む。
味がたりなければ塩や醤油で調整する。

材料（4人分）>

米2合 醤油小さじ1 鶏がらスープ顆粒 小さじ1/2

豚ばら100g ハム1枚

ピーマン1個 玉葱1/2個 にんじん1/5本

ねぎ 5cm 油 小さじ1

酒大さじ1/2 鶏がらスープ顆粒小さじ1

醤油小さじ1 塩・こしょう少々 酒大さじ1/2

卵 2個 油 適量

ワンポイント！

センターのチャーハンは具と炊きあがった味付きご飯を混ぜ合わせて作っています。

卵アレルギーのお子さんにもおなじものを食べて頂けるように、ここ数年は卵をコーンにかえてコーンチャーハンにしていたときもあります。