



# あんかけチャーハン

## 【チャーハン 材料】

《4人分》

米	2合	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	大さじ1	
たまご	2個	} いらたまご
塩	少々	
油	小さじ1	

## 【チャーハン 作り方】

- \*炊飯器で米・調味料・水を入れて炊く。
- \*いらたまごを作る。
- \*炊きあがったごはんにいらたまごを入れて混ぜたらチャーハンの出来上がり！

ごろごろ野菜の具たくさん



## 【あん 材料】

豚もも肉こま切れ	100g	} 下味を つける
しょうがすりおろす	ひとかけ	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	

にんじん	100g	さいのめ切り
大根	150g	さいのめ切り
たけのこ水煮	100g	さいのめ切り
チンゲン菜	1株	2cmカット
干しいたけ	2枚	色紙切り

水	300cc
油	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2

## 【あん 作り方】

- 干しいたけは戻しておく。
- 1 油とごま油で豚肉、にんじん、大根、たけのこ、しいたけを炒める。
  - 2 水を加えて煮る。
  - 3 調味し、チンゲン菜を加えてさらに煮る。
  - 4 片栗粉でとろみをつけ仕上げる。
  - 5 チャーハンにあんをかけたら出来上がり！

### ワンポイントアドバイス

- あんに干しホタテ貝柱を入れるととても美味しくなります！！  
その場合は干しホタテ貝柱の戻し汁を水のかわりに使用します。
- 貝柱はほぐして一緒に煮ます

自家製のチャーハンにもぜひどうぞ！！