


料理名		ちくわチャーハン	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○ちくわ	3~4本	<p>・ちくわ→輪切り・わけぎ→小口切り・しょうが→みじん切り ◎卵→溶き卵に砂糖少々を入れ、ふんわり入り卵を作っておく。</p> <p>① フライパンにごま油を熱し、しょうがをいため香りを出し、ちくわを入れて炒める。塩・こしょう（・あればオイスターソース）で味つけする。</p> <p>② ごはんを入れてぎっくり混ぜ、しょうゆをまわし入れる。</p> <p>③ ねぎ、◎卵を入れて炒める。</p> <p>④ お皿に盛りつけ、白ゴマをふりかける。紅しょうがを添え、出来上がり。</p> <p>←うまみとコクがアップします</p> <p>備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ちくわのうまみ・塩気がおいしいチャーハンです！</p> 	
◎卵	2ヶ		
○わけぎ	3本		
しょうが	1かけ		
しょうゆ	お好み		
塩・こしょう	少々		
砂糖	少々		
ごま油	適量		
ご飯	ちやわん4杯		
白ゴマ	少々		
オイスターソース	あれば大さじ1		
紅しょうが	お好み		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー387kcal たんぱく質10.1g)

