



Recipe02

合気道達人の味

チャーハンと
中華スープ

材料 (4人分)

チャーハン

ごはん	600 g
卵	4 個
長ネギ	1/4本
豚バラ肉	150 g
青ネギ	6本
すりおろしにんにく	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	適量
しょうゆ	大さじ2
鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ2
塩こしょう	分量外
紅ショウガ	少々

スープ

長ネギ	1/2本
しいたけ	2個
水	600cc
★乾燥わかめ	小さじ1
★鶏ガラスープ(顆粒)	適量
★塩	大さじ2
ごま油	適量

作り方

チャーハン

- 1 長ネギをみじん切りにする。豚バラは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油とすりおろしにんにく、長ネギを入れ、【火力6】で加熱する。香りが立ったら豚バラを加え、軽く塩こしょう(分量外)を振り下味をつけ、お皿に出しておく。卵2つをご飯と混ぜておく。
- 3 卵2個を溶く。【火力7】でフライパンを熱し、十分温まったら溶き卵を流し入れる。ひと混ぜしたらご飯を入れ卵とよく絡まるように炒める。
- 4 2でお皿に出していたものをフライパンに入れ、鶏がらスープ、塩、こしょうを入れさらに炒める。
- 5 青ネギを入れ、しょうゆを回しかけてさっと炒める。
- 6 お皿に盛ったら、紅ショウガを添えて完成。

スープ

- 1 鍋に水を入れ、【火力9】で沸騰させる。
- 2 長ネギ、しいたけを薄くスライスする。
- 3 沸騰したら【火力5】に落とし、2と★を入れ、味を調える。
- 4 ごま油を回し入れ、香りをつけて完成。