



高火力でパラッと仕上げる

やみつき ステーキチャーハン

材料（4人分）

ごはん※1	300g	塩	少々
卵	2個	胡椒	少々
ニラ	1把 (100g)	醤油	小さじ1
牛もも肉※2	100g	マスタード	小さじ1
		水	大さじ1

※1 炊き立てのごはんを、予めお皿に置いて布を被せて熱を逃がすことがおすすめ。

冷凍ごはんを使う場合には、一度電子レンジで温めたものを使うと良い。

※2 カット済のサイコロステーキ用の肉でも可

つくり方

01. ニラはみじん切りにする。牛肉は塩・胡椒を振り、一口大のサイコロ状に切る。
卵はしっかり溶く。醤油はマスタードと一緒に混ぜ合わせておく
02. 中火（6）にし、手をかざして温かくなったら、たっぷりのサラダ油をフライパンに入れる。全体に馴染ませたら一度油を捨て、新しくサラダ油を大さじ1入れる
03. IHの強さを少し強め（6～7）、熱したところに溶き卵を入れ、ゆっくり混ぜる。
半熟になったところで、すかさずごはんを入れる
04. フライパンをゆすりながら、すぐに一度ひっくり返す。お玉の丸い部分でごはんと卵を押すようにしてほぐす。
全体に混ざったら、ほんの少しサラダ油を足し、塩・胡椒を入れ手早く炒める
05. ニラを入れ混ぜ合わせ、香りが立ってきたら一旦ボウルに取り出し、ラップをする
06. 同じフライパンに牛肉を入れて、強火（8）で焼き、火が通ってきたところで、醤油・マスタードを半量入れて絡める。
07. ボウルに取り出したチャーハンを戻し、最後に残った醤油マスタードを加え、最大火力（10）で炒めたら完成

●レシピ／トゥーランドット臥龍居 オーナーシェフ 脇屋友詞

●パナソニックIHクッキングヒーターYシリーズを使用

