

～具だくさんチャーハンおにぎりとステック野菜～



ちょうみりょう 調味料 (混ぜ合わせておく)

しょうゆこ さとう かりゅうとり
醤油 小さじ1 砂糖、顆粒鶏からスープ 小さじ1/2

やさい 人参 きゅうり しお てきりょう
ステック野菜 人参 きゅうり 塩 (適量)

チャーハンおにぎり 作り方

- 1) 玉ねぎ、人参を粗いみじん切りにする。
- 2) フライパンに油をひかず豚ひき肉を炒める。塩、コショウをす。油が出たら、みじん切りの玉ねぎと人参を入れ炒める。次に温かいご飯、溶き卵を入れて炒める。混ぜ合わせた調味料をいれる。
- 3) 最後にきゅうりを粗みじん切りにして、トマトケチャップ、ごま油で味を調える。冷めたらラップに包んでおにぎりにする。

ステック野菜 きゅうり、人参 (やや細く) は食べやすい太さに切る。

チャーハンおにぎり (2個)

はん ご飯 ちゃわん はい 茶碗 1杯

ぶたにく ひき肉 50g

たま 玉ねぎ 1/4個

にんじん 人参 50g

きゅうり 1/2本

たまご 卵、 1個

あぶら ごま油 小さじ1

しお 塩 コショウ てきりょう 適量

トマトケチャップ てきりょう 適量