

レタスの卵チャーハン

エネルギー：510kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

レタス	4枚
卵	4個
パプリカ赤	1/2個
白ネギ	1/2本
ご飯	お茶碗4杯分
塩	少々
こしょう	少々
薄口醤油	大さじ2
ゴマ油	適量
生姜	1片
焼き豚	160g

* 作り方 *

レタスは食べやすい大きさにちぎる。
パプリカ、白ネギ、生姜、焼き豚は
みじん切りにしておく。

フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れて
半熟の状態、一度皿に置いておく。
今度はゴマ油をひき、生姜、白ネギ、パプリカ、
焼き豚を入れて、炒める。

にご飯、取っておいた半熟の卵を入れ、
塩、こしょう、醤油で味付けし、全体を
まんべんなく炒める。

最後にレタスを加えて、さっと炒めたら
出来上がり。

