

肉みそチャ〜ハン 2人分!!

(材料)

ごはん どんぶりこ2杯 400g
(1人食の人は300gで)

豚ミンチ 100g
キャベツ $\frac{1}{6}$ (120g)
卵 1コ

(調味料)

料理酒・さとう・みそ
とりがらすープのもと こしょう
サラダ油
しょうが(チューブが便利)

(作り方)

① キャベツはザクザク
1cmくらいの大きさに切る

② ボウルに
料理酒 大さじ1
さとう 小さじ1
みそ 大さじ2
とりがらすープのもと 小さじ $\frac{1}{2}$
しょうが(チューブ) 3cm
よく混ぜる

③ こしょうを 2ふり

④ おわんに 卵1コを ゆで入れる

⑤ よく混ぜておく

⑥ 大き目のフライパン用意

⑦ サラダ油を 大さじ1入れる

⑧ 強火にかけて 30秒まつ

⑨ ⑤の 卵を 全部入れる

⑩ 20秒かき混ぜる

⑪ 火をとめる

⑫ 一度皿にとっておく

⑬ もう一度 フライパン用意

⑭ サラダ油を 大さじ1入れる

⑮ 中火にかける

⑯ ひき肉を 全部入れる

⑰ 色が変わったら キャベツを 全部入れる

⑱ Aを 全部入れる

⑲ 20秒いためる

⑳ ごはんを 全部入れる

㉑ ⑲とよく からめる

㉒ ⑫の 卵を 入れる

㉓ 30秒いためて でき上り
火をとめる。