

シャケチャーハン

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	たくあんや生姜の歯ごたえで美味しく感じます。 10分間で仕上がる。朝食としての栄養面も満足と思う。



特に工夫した点	シャケはフレークを使い、ご飯と卵を混ぜておくことで時間短縮ができます
---------	------------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約200円 調理時間・約10分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方																								
シャケチャーハン	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>ごはん</td><td style="text-align: right;">150g</td></tr> <tr><td>卵</td><td style="text-align: right;">1ヶ</td></tr> <tr><td>シャケフレーク</td><td style="text-align: right;">大1</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td style="text-align: right;">小2</td></tr> <tr><td>たくあん</td><td style="text-align: right;">5g</td></tr> <tr><td>紅しょうが</td><td style="text-align: right;">3g</td></tr> <tr><td>小葱</td><td style="text-align: right;">2本</td></tr> <tr><td>いりごま</td><td style="text-align: right;">小1/2</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>のり</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>ソース</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> </table>	ごはん	150g	卵	1ヶ	シャケフレーク	大1	マヨネーズ	小2	たくあん	5g	紅しょうが	3g	小葱	2本	いりごま	小1/2	かつお節	適量	のり	適量	しょうゆ	適量	ソース	適量	<p>①ごはんを良く混ぜておく。</p> <p>②たくあん・紅生姜はみじん切り、小葱は小口切りにしておく。</p> <p>③フライパンを温め、マヨネーズを入れ溶けたら①を入れてよく炒める。②とごま・シャケフレークを入れ、良く混ぜ合わせる。」</p> <p>④器に③を盛ったら、かつお節とのりをのせしょう油かソースをかけて食べる。</p>
ごはん	150g																									
卵	1ヶ																									
シャケフレーク	大1																									
マヨネーズ	小2																									
たくあん	5g																									
紅しょうが	3g																									
小葱	2本																									
いりごま	小1/2																									
かつお節	適量																									
のり	適量																									
しょうゆ	適量																									
ソース	適量																									