

香り高くぱらりと炒めて

高菜漬チャーハン



材料（1人分）

ごはん	200g
高菜漬	大さじ3
卵	1個
長ねぎ	1/2本
ちりめんじゃこ	15g
いりごま	小さじ1
サラダ油	大さじ2
うす口しょう油	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
塩 こしょう	各適量
輪切り唐辛子	適量

作り方

- ① 高菜漬は水気をしぼり、細かく刻む。フライパンにこま油大さじ1/2（分量外）を熱し、刻んだ高菜漬を炒める。油がなじんだら輪切り唐辛子を加え混ぜる。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、ごはんはあたためておく。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて溶きほぐす。そこにご飯を入れ、軽く混ぜておく。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、じゃこを炒める。さらに③を入れ、続けて①も加え、ごはんがパラパラになるよう炒める。
- ⑤ いりごまを加え、最後にうす口しょう油を回し入れ、手早く炒めたら出来上がり。

Japanese flavor

生まれる相乗効果

撮影料理 スタイリング / kumie ochi.
構成 / naoki onishi

