

素材も味わえるあっさり仕上げ

海老とレタスのキムチチャーハン



撮影・料理・スタイリング／kunnie ochi
構成／naoki onishi

【材料】(1〜2人分)

ごはん	300g
卵	2個
白ネギ	10センチ
むきえび	70g
レタス	60g
キムチ調味料	1/2〜1袋
サラダ油	大さじ2

糸切り唐辛子

適宜(お好みで)

【作り方】

- ① 白ネギをみじん切りにし、レタスは洗って一口大の大きさに置いておく。卵はボウルに割り入れ、溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油少々(分量外)を熱し、エビを弱火で炒めていったん取り出す。フライパンをふき、サラダ油を中火で熱し、①の卵を入れ、続けてごはんを加え炒める。さらにネギ、エビを入れ、よく炒める。
- ③ ②にキムチ調味料を入れ、混ぜ合わせ、最後にレタスを加えてサツと炒める。器に盛り、糸切り唐辛子をのせて出来上がり。

* キムチ調味料の量はお好みの塩加減になるよう調整してください。



キムチ調味料 20g