あなたはどこで焼肉を楽しみますか!?
焼肉フェア

ハローデイ 食の提案レシピ

ふんわり卵をのせた焼肉チャーハン

ふんわり卵をたっぷりのせて♪

【材料】4人分 ご家庭にあるホットプレートの大きさで、分量を調整されて下さい。

鶏モモ焼肉用・・・・・・400g

塩・こしょう・オリーブオイル・・・・・各適宜

(A)なす(へた、皮を取り除き、2cm角切り)・・・・・1/2本

(A)パプリカ(赤、1cm角切り)・・・・・1/2個

(A)玉ねぎ(粗みじん切り)・・・・・1/4個

白飯・・・・・400g

卵・・・・・8個

極旨焼肉のたれ(戸村)・・・・・大さじ4

お肉も野菜も焼肉をした残りのもので0kです♪

①熱したホットプレートにオリーブオイルをひき、食べ易い大きさに切った鶏モモ焼肉用を入れ焼き、塩・こしょうをし、一旦取り出す。

②ホットプレートの汚れを拭き取り、オリーブオイルを加え、熱し、(A)の材料を炒める。

③①を戻し入れ、白飯も加え、混ぜ合わせ、炒め、極旨焼肉のたれで調味する。

④溶いた卵を、半熟くらいに焼き、②にのせ、乾燥わけぎを添える。

できあがり♪