

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

混ぜるだけ! グルグルチャーハン



材料：2人分

- A. 長ネギ・・・30g
- A. ピーマン・・・15g
- A. レタス・・・50g
- A. 焼き豚やハムなど・・・50g
- B. 卵・・・2個
- B. マヨネーズ・・・小さじ2
- B. 塩・・・小さじ1/2
- C. 温かいごはん・・・300g
- D. こしょう・・・適宜
- E. こいくち醤油・・・小さじ2
- E. ごま油・・・小さじ2



① Aの長ネギとピーマンはみじん切りに、レタスはちぎるか2cm程度に角切り、焼き豚は1cm角程度にカットする。火にかける前の冷たいフライパンにB卵、マヨネーズ、塩を入れて耐熱性のホイッパーでよく混ぜて卵液をつくる。



② 卵液にCごはん、長ネギ、ピーマン、焼き豚(ハム)を入れて、ごはん粒が卵液でコーティングされるようによく混ぜる。



③ フライパンを強火にかける。

ポイント

この時、ガス台の便利な「高温キープ」を長押しすると強い火力をキープできます。



④ ホイッパーでぐるぐる混ぜながら、米が軽くなるまで炒める。

ポイント

米粒が一粒ずつ跳ねるようになればOK!



⑤ 全体の水分が飛んだらちぎったレタスを加えて更に炒める。



⑥ Dこしょうを適宜ふり、Eの調味料(合わせておく)を加え、調味料の水分がなくなるまでかき混ぜる。

ポイント

最後にごま油を加えることで風味アップ!