

# おとうさんの本格料理！ 直火で黄金チャーハン

## 材料（2人分）

ご飯・・・・・・・・・・ 400g  
卵・・・・・・・・・・ 4個  
ロースハム・・・・・・・・ 2枚  
万能ねぎ・・・・・・・・ 10cm 位  
鶏ガラスープの素・・ 小さじ1  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
塩・・・・・・・・・・ 適量  
こしょう・・・・・・・・ 適量  
しょうゆ・・・・・・・・ 適量  
サラダ油・・・・・・・・ 大さじ3

## 下ごしらえ

- ・卵は溶きほぐす
- ・ロースハムは1cmの角切りにする
- ・万能ねぎは小口切りにする



## 作り方

- ① ボウルに卵、酒を入れ、混ぜる。
- ② ハム、ご飯を少しずつ入れ、全体がからむようにしっかりと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、なじませる。
- ④ ②を入れて中火にし、軽く炒める。
- ⑤ 強火にし、塩を入れ、パラパラになるまで素早く炒める。
- ⑥ ねぎを入れ、少しかき混ぜる。
- ⑦ 鶏ガラスープの素、こしょうを入れ、しょう油を入れて味をととのえる。

- ご飯は必ず温かいものを使用してください。
- ほぐしながら切るように素早く炒めると、パラパラに仕上がります。

