



レタス鮭チャーハン



調理時間
15分

カロリー
560kcal

野菜摂取量
37.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

冷やご飯	茶碗6杯
レタス	大1/3個
鮭(中辛塩)	3切れ
卵	2個
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1.5 強
塩、こしょう	各少々

下準備

【A】

サラダ油	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作り方

1. レタスは一口大にちぎる。
2. フライパンは**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鮭を入れ両面焼き色がついたらフタをして、**弱火**で蒸し焼きにする。焼きあがったら皮と骨を除き、身を細かくほぐす。
3. ボウルに卵を溶き、【A】を加える。
4. 大きめのフライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を薄くひき、(3)の卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜる。卵が少し固まった状態になったら、冷やご飯を卵の上に広げ、酒をふりかけて**弱火**で1~2分間フタをして蒸らす。
5. **中火**に戻し素早くご飯をさばきながら炒め、パラパラにほぐれた状態になったらレタスと鮭を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。