

料理名 炒めないチャーハン



おすすめポイント！
ザーサイがなかったらツナや肉そぼろを入れてもよい。

材料【分量】

- ・ピーマン(大2個)・ロースハム・塩(少し)・こしょう(少し)
- ・4枚ザーサイ(5g)・ご飯(茶わん2杯)ごま油(大さじ1)
- ・鶏がらスープのもと(小さじ2)

調理手順

- ①ピーマンを洗って切る。【少し細かく】
- ②ハムを切る。
- ③ザーサイを切る。
- ④ボウルに①②③をいれ赤文字のものも入れる。
- ⑤600Wで2分加熱する。
- ⑥下から混ぜる。
- ⑦完成

料理名 チャーハン



おすすめポイント！
先に味のついたご飯を炊くこと。

材料 (分量)

たまご (2個) チャーシュー 米 (2合) ごま油 (小さじ1) しょうゆ (小さじ1) 長ネギ (1本) 鶏がらスープもと (大さじ2分の1)

塩こしょう

調理手順

- ①お米を洗う。
 - ②30分間お米を、吸水 (きゅうすい)
 - ③水を切り、お米に、鶏がらスープの素、しょうゆ、ごま油、塩コショウ、を入れる。水をメモリのところまで入れる。
 - ⑤卵を割る。チャーシュー、長ネギを切る。
 - ⑥油をしいて、長ネギをいため、チャーシューも入れ炒める。そして、卵を入れて素早くほかの具と混ぜる。
- 炊いたご飯を入れ、混ぜる。しょうゆを入れて、混ぜる。最後に塩コショウを入れる。
- ⑦お皿に、盛り付けたら完成。(丸のお皿に入れると、きれいになる。)

パラパラチャーハン



おすすめポイント！
簡単にパラパラのチャーハンが作れます。

材料 (分量)

- ・ お米(150グラム) ・ ウインナー(2本)
- ・ 長ねぎ(3cm) ・ 卵(1個) ・ 塩(2ふり)
- ・ コショウ(2ふり) ・ ごま油(大さじ1)
- ・ 鶏がらスープの素(大さじ1)

調理手順

- ①ウインナーと長ネギを切る
- ②ご飯にといた卵をまぜる
- ③ごま油をフライパンにひいて、ウインナーと長ネギを炒める
- ④ご飯をフライパンに入れて、固まっているところを切りながら炒める
- ⑤調味料を入れて完成！！

簡単卵チャーハン



おすすめポイント！
最後に醤油を回し入れると香ばしくなります。

材料（分量）

ご飯（ちやわん2杯）、卵1個

★にんじん、玉ねぎ、焼き豚、ねぎは適量

中華あじ6振り、醤油香りつけ程度、サラダ油

調理た手順

①玉ねぎとにんじんと焼き豚をさいの目切り、卵は溶いておく

②ねぎは小口切りにする

③フライパンに油を入れ、★のねぎ以外を炒める

④★に火が通ったらご飯と溶いた卵を入れ炒める

⑤最後に醤油を回し入れたら出来上がり！

料理名 トマトカレーチャーハン



おすすめポイント！

・色合い綺麗で味もおいしくしました。

材料（分量）

- ・赤ピーマン(1つ)・玉ねぎ(1つ)
- ・スティックセニオール(3本) ・オリーブオイル(大さじ1)・コンソメ(大さじ1)・塩コショウ(少々) ・トマトソース(大さじ4) カレーパウダー(大さじ2)

調理手順

- ①家でとった野菜（ピーマン、玉ねぎ、スティックセニオール）とハムを細かく切る。
- ②オリーブオイルでいためる。
- ③火がとったらご飯を入れる。
- ④混ぜて炒める。
- ⑤コンソメ、塩コショウ、トマトソース、カレーパウダー入れる。

料理名 チャーハン



材料（分量）

ベーコン 卵

玉ねぎ 人参

ピーマン

調理手順

①卵を入れる

②お肉を入れる

③ご飯を入れる

④盛り付け

おすすめポイント！
ないです。まあみんなのことを考えて作ることです。

料理名 パパチャーハン



おすすめポイント！
にんにくの醤油づけさえあれば、すぐに味がきまる。

材料（分量）

ウィンナー三本　ねぎ20グラム　ごま油大さじ1
にんにくの醤油づけの醤油大さじ3　卵一個
ご飯450グラム　サラダ油大さじ4

調理手順

- ①フライパンにごま油とサラダ油を多めにしいて温める
- ②そこに切ったウィンナーを入れていためる
- ③油の中に卵を入れて卵に油を吸わせながらいためる
- ④ご飯を入れてご飯がぱらぱらになるようにいためる
- ⑤にんにくの醤油づけのしょうゆをいれる
- ⑥ねぎを入れる
- ⑦味を確認して足りなかったら塩で整える