

炒飯



中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①フライパンに多めのラードをひき、溶き卵とご飯を同時に炒める。
- ②卵がご飯をコーティングしたら、チャーシュー・蟹かま・桜えび・長ねぎを加えて炒める。
- ③仕上げに中華黄金比を加え、あおり仕上げる。

材料4人分	分量
ご飯（温めておく）	200 g
溶き卵 Mサイズ2個	120 g
チャーシュー（小さい角切り）	40 g
蟹かま（ほぐしておく）	20 g
桜えび	5 g
長ねぎ（粗みじん切り）	30 g
ラード（もしくはサラダ油）	適量
調味料	
中華黄金比の素60 g	