

炒飯



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
調味料	
中華黄金比の素40 g	

中華黄金比の素のみ

【作り方】

- ①ご飯に中華黄金比の素30g、溶き卵に中華黄金比の素10gを各々加え混ぜておく。
- ②鍋に多めの油をならし、溶き卵とご飯を同時に加え炒める。
- ③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・長ねぎを加えてあおり仕上げる。