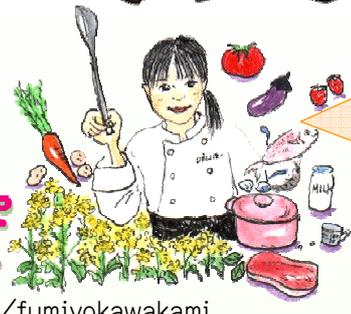




館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.1 レタスらっきょうチャーハン

材料(2人分)

ごはん	1合分	レタス	2枚
卵	2個	らっきょう	4個
ソーセージ	4本	塩、こしょう	
しょうが	少々	薄口しょう油	
ねぎ	大きじ1	サラダ油	



<作り方>

1. 卵は溶き、ソーセージ、ねぎ、らっきょう、レタスは5mm角に切り、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに、サラダ油大きじ1を熱し、薄煙が出てきたら卵を加える。
3. すぐにご飯を加え、切り混ぜながら卵と混ぜ、フライパン一面に広げ、焼き目がついてきたらヘラで返す。
4. 塩、こしょう、ねぎ、しょうが、ソーセージを加え、再びヘラでひっくり返して広げ、鍋肌から薄口しょう油大きじ1/2を流し、香ばしい香りをつける。
5. らっきょうとレタスを加え、切り混ぜて均一に混ぜれば皿に盛る。



ワンポイントアドバイス



らっきょうとレタスの「シャキッ」とした食感を生かすために、最後に加えてざっと混ぜます。
チャーハンを作る時には、「ご飯を広げて余分な水分を飛ばして、全体が熱くなってから次の材料を加えること」「必要以上に混ぜないこと」「硬めに炊いたご飯を使うこと」がポイントです。

