

(ご飯を炒める料理)

# 五目炒飯(チャーハン)



## ★今日の材料と分量★

ご飯	.....	350g
焼き豚	.....	55g
なると	.....	1/3個
長ねぎ	.....	1/4本
干椎茸(もどしておく)	.....	1枚
たまご	.....	2個
水	.....	小さじ3
サラダ油	.....	大さじ2
★ 塩・こしょう	.....	各少々
★ 中華だし	.....	小さじ1
★ オイスターソース	.....	大さじ2

# 作り方



① 野菜をよく洗う。(長ネギ)



## 食材を切る

- ・焼き豚
- ・なると
- ・長ネギ
- ・しいたけ

## みじん切り

水をくわえることで、  
たまごが、  
ふっくら仕上がる。



③

## たまごをわる

- ・たまごをわり、
- 水を小さじ3
- を加えてまぜる。

バットにとりだした、たまご  
は、菌の繁殖を防ぐため  
★ラップをかける。



④

## たまごを焼く

- ・フライパンにサラダ油、大さじ2
  - と③で溶いた、たまごをいれ、
  - 強火でかきまぜ
  - 半熟の状態
- でバットにとりだす。



⑤

## 炒める・まぜる

- ・ご飯・みじん切りにした(焼
  - き豚・なると長ネギ・しいた
  - け)・たまご
- をフライパンで炒める。

ごはんがパラパラにな  
るまで炒める。



⑥

## 味付け

- ・★印の調味料(中華だし・
  - 塩・こしょう・オイスターソー
  - ス)をいれて全体になじませる。
- 「できあがり！！」

オイスターソースは、  
写真のように、  
鍋はだからいれる。

こげつかないように  
手早くまぜる。

## 材料の切り方

- ・長ネギのみじん切り

切り口に向かって繊維に並行  
に切り込みを入れながら1周し  
端から細かくきる。



## ☆材料の切り方☆

▼みじんぎり(焼豚・なると・干し椎茸・長ねぎ)



## 調理のポイント

- たまごは水を加えるとふっくら仕上がります。
- たまごは半熟の状態です。いったん皿に取り出しましょう。
- ご飯は粘りのある炊きたてのご飯よりも冷や飯を使ったほうがバラバラに炒められます。
- チャーハンには、かためで粘りの少ないご飯ができているので、炊飯の時には水を少し少なめに炊くといいです。
- 調味料(オイスターソース)は鍋肌からいれましょう。香ばしさがきわだちます。入れたら、こげつかない ように手早く混ぜる。



## 五目チャーハンの五目とは？！

辞書には、「種々のものが入り混じっていること」とあります。

五種類の具という意味ではなく色々な食材を使っているから五目チャーハンというそうです。