

番号 3 簡単めっちゃ旨ガーリックチャーハン

今西 照彦 さん (62 歳)

☆コメント

具たくさん食べるラー油を使った簡単やけど本格派のガーリックチャーハン。
ピリ辛味が食欲をそそります。
それになんといっても安上がり。



☆調理時間 約 15分

☆レシピ

(材料・1人分)

ニンニク	1欠 (好みで 増量OK)
玉ねぎ	半個
ご飯	大き目茶碗 1杯
たまご	1個
ネギ	適量
(調味料)	
サラダ油	炒め用適量
ガラスープの素	小さじ1杯
食べるラー油	大さじ1杯
*好みで増減OK	
塩コショウ	適量
しょうゆ	適量

作り方

- ① ニンニクはスライスカット。玉ねぎミジン切り。ネギは小口切りで準備。
- ② サラダ油をフライパンに入れてニンニクを弱火で加熱して香り出し。
- ③ ニンニクの香りが出たころ合いで玉ねぎ投入。
- ④ 玉ねぎにうっすら色がついてきたらご飯投入。
- ⑤ ガラスープの素、塩コショウをまんべんなくご飯にかけてフライパンをあおりながら炒める。
- ⑥ ここで軽く味見をして塩コショウ調節。
- ⑦ 味が決まったら食べるラー油投入～なじむまでフライパンをあおる。
- ⑧ 仕上げにフライパンのフチで焦げるように醤油少量を回し入れ。
- ⑨ お皿に盛って中央にくぼみつけて生卵ポトン&ネギを散らしてできあがり。