



～ 高菜チャーハン・中華風コーンクリームスープ・いちごジンジャーエール ～

材料

■ 高菜チャーハン（2人分）

- ・温かいご飯 350g（お茶碗 2 杯分ぐらい）
- ・高菜 50g（お好みで調整してください）
- ・ウィンナー 6本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく、しょうが 各1片
- ・卵 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・だしの素（または、かつお節） 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・マヨネーズ、豆板醤（お好みで） 適量

■ 中華風コーンクリームスープ（4人分）

- ・コーンクリーム缶（180g）
※粒入りがオススメ
- ・水 4カップ
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ5
- ・水 小さじ5
- ・卵 1個
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

■ いちごジンジャーエール（2人分）

- ・いちご 1～2個
- ・ジンジャーエール グラス2杯

作り方

■ 高菜チャーハン

1.（下準備）

玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切り、ウィンナーは薄切りにする。卵を割り、溶いておく。

2. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎとウィンナーを炒めて、いったん取り出しておく。

3. 同じフライパンに再びサラダ油をひき、にんにく・しょうがを入れて中火にかけ、香りを出したら、溶き卵、ご飯を入れて全体をなじませるように炒める。

4. ごはんがパラパラになってきたら、塩こしょう、だしの素を加えて炒め、取り出しておいた玉ねぎ・ウィンナーと高菜を加えてさらに炒める。

5. フライパンの中央をあけて、しょう油を入れ、少し焦がしてから、すばやく全体を混ぜ合わせる。

6. ごま油も同様にフライパンの中央を空けてから加え、さっと炒めたら完成。

お好みで、マヨネーズまたは豆板醤とマヨネーズを混ぜたソースをかけて召し上がれ！

【ポイント】

★具とごはんを別々に炒めることで、失敗せずパラパラチャーハンができます

★高菜やだしの素によって塩分が異なりますので、味見をして調整してください。

■ 中華風コーンクリームスープ

1. 鍋に水とコーンクリームと鶏がらスープの素を入れて、中火にかける。
2. 片栗粉と分量の水を混ぜ合わせて水とき片栗粉を作り、スープが煮立ったら少しずつ加えて、スープにとろみをつける。
3. 卵を割り、溶きほぐしたら、煮立ったスープに細く流し入れ、ゆっくりとかき回す。
4. ひと煮立ちさせたら、ごま油を加えて、塩こしょうで味を整える。

■ いちごジンジャーエール

1. いちごを7～8mm角に切る。
2. グラスにいちごを入れて、ジンジャーエールを注ぐ