



あんかけチャーハン

パラパラに仕上げたチャーハンと
トロトロのあんとの絶妙な組み合わせがたまりません

	材料	2人分		準備
A	温かいごはん 卵黄 ブロックベーコン しょうが きざみねぎ 油	2~3杯 1個 40g 小さじ1/2 大さじ2 大さじ1		ごはんに卵黄を加えて よく混ぜ合わせておく ベーコン→3mm角にきざむ しょうが→みじん切り ねぎ→みじん切り
	鶏がらスープの素 塩 こしょう うすくちしょうゆ	小さじ1/2 少々 少々 小さじ1/2		
B	ゴマ油 白ねぎ	小さじ1 10cm		白ねぎ→縦半分→斜め薄切り
	水 鶏がらスープの素 酒(紹興酒) 塩 うすくちしょうゆ	300cc 4g(小さじ1.5) 大さじ2 少々 小さじ1		
	カニかまぼこ 卵白	2本 1個分		カニかまぼこ→ほぐしておく 卵白→ほぐしておく
	片栗粉 水	大さじ1 大さじ2		合わせておく

<作り方>

- ① ごはん、ベーコン、しょうが、ねぎ(2種類)カニかま、の準備をする。
- ② 中華鍋にサラダ油としょうがを入れて強火にかけ、しょうがの香りがたってきたら、ベーコンを加えて炒め合わせる。
- ③ 卵黄を混ぜたごはんを加えてパラパラになるまで炒め、Aの調味料を振り入れ、うすくちしょうゆを鍋肌から回し入れて、最後に刻みネギを混ぜる。全体に混ぜたら、皿に盛り分ける。
- ④ 中華鍋にゴマ油を熱して、白ねぎを炒め、白ねぎの香りがたったら、Bと、カニかまを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、全体にトロミがついてきたら、卵白を糸状に流し入れ、火を止める。卵白がふんわりするように軽く混ぜ、③にかける。