

新玉ねぎと生ハムのおかかチャーハン

【材料：2人分】

- 新玉ねぎ 1個 ●サラダ油 大1 ●ご飯 茶碗2杯
- サラダ油 大1 ●生ハム 60g ●かつおぶし 5g
- 和風だし 小1 ●中華だし 小1 ●しょうゆ 大1



【作り方】

1. 新玉ねぎを1cm角に切る。



2. 生ハムを食べやすい大きさに切る。



3. 硬めに炊いたご飯をボウルに入れて、サラダ油、和風だし、中華だしを加えて、よく混ぜる。ご飯のカタマリがなくなる



ように、この段階で、一粒一粒がパラパラになるまで混ぜる。これがパラパラチャーハンを作るコツだよ。

フライパンで火を通しながら、これをやっていると時間がかかってしまって、ご飯がのり状に溶けてきて、べったりしたチャーハンになってしまうんだ。必ず、フライパンに入れる前に、ボウルでこの作業を済ませておいてね。

4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1を軽く炒めて、3のご飯を入れて、良く混ぜる。



5. ご飯がパラパラになったら、ご飯を手前に寄せて、フライパンの空いた部分にしょうゆをたらして、焦がししょうゆを作って、よく混ぜる。



6. かつをぶしをふったら、皿に盛って、2の生ハムをトッピングする。

