

サンチュのチャーハン



▼材料（2人分）

- サンチュ …6枚
- 卵 …2個
- ご飯 …茶碗2杯分
- A：
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・濃口醤油 …大1
 - ・化学調味料、一味唐辛子 …各少々
- サラダ油 …大2

▼作り方

- ① サンチュは手でちぎって冷水に放ち、水気を切る。
- ② 中華鍋にサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ半熟状にする。
- ③ ご飯を加えてAで調味し、①を混ぜる。