

レタスチャーハン



▼材料（2人分）

- レタス …1/4 玉
- 卵 …2 個
- ご飯 …2 杯分
- A：
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・化学調味料 …少々
 - ・濃口醤油 …大1
- サラダ油 …大3
- 白ごま …適宜

▼作り方

- ① レタスは大きめの色紙切りにしておく。
- ② 中華鍋をよく熱してサラダ油をなじませ、溶き卵を流し入れ大きくまぜながら7分ほどおり火をとおす。
- ③ ご飯を入れてほぐしながら炒める。
- ④ Aで調味をし①を混ぜ、白ごまを振る。