

コーンチャーハン



▼材料（2人分）

- ご飯 …2 杯分
- とうもろこし …1 本
- 玉葱 …1/2 個
- 卵 …2 個
- 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

▼作り方

- ① とうもろこしは茹でて、包丁でそぐ。
- ② 中華鍋をよく熱し、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分どおり火をとおす。
- ③ ご飯と①を入れてほぐしながら炒め、Aで調味する。
- ④ 玉葱はみじん切りにして水にさらし上へのせる。