



野彩たっぷり中華ランチ

- あんかけチャーハン
- にんじん餃子
- ほうれん草のナムル
- フルーツ寒天

材料（あんかけチャーハン6人分）

■ チャーハン

・米	450g	・パプリカ	36g
・鮭	240g	・冷凍エビ	18個
・卵	3個	・食塩	4.5g
・レタス	150g	・コショウ	少々
・長ネギ	90g	・油	12g

■ あんかけ

・チンゲン菜	78g	・片栗粉	36g
・鶏ガラ	12g	・水	800g
・食塩	3g		

作り方

1. 鮭を焼いて、皮と骨を取り、身をほぐす。
2. フライパンに油をしき、溶いた卵を入れた後、一口大に切ったレタスとみじん切りにした長ネギとパプリカ、解凍したエビ、鮭、食塩、コショウを入れて、炒める。
3. 炒めた具材をいったん出して、炊いたご飯と混ぜる。
4. フライパンに水と一口大に切ったチンゲン菜を入れて、ゆでる。
5. 鶏ガラと塩を入れる。
6. 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
7. チャーハンの上にあんかけをのせて、完成。

