

熊本トヨペット

POPPIN'カラフルレシピ

5月の旬+食材料レシピ

新にんにくを使って

~ No. 87 ~

# ガーリックチャーハン

## ◎ 材料2人分

- ◎ 新にんにくの粗みじん切り 10グラム
- ◎ ごはん 400グラム
- ◎ たまご 2コ
- ◎ にんじんの粗みじん切り 50グラム
- ◎ 長ねぎの粗みじん切り 50グラム
- ◎ ハム 5mm角 50グラム
- ◎ 鶏ガラスープ(顆粒) 小さじ2
- ◎ 塩, こしょう 少々
- ◎ シェウゆ 小さじ2
- ◎ ごま油 適量
- ◎ 小ネギの小口切り 適量

## ・作り方

1. ボウルに、ごはんとたまごを入れ混ぜ合わせる
2. フライパンに、にんにくとごま油を入れて中火にかけ油が温まったらにんじんを加え火が通るまで炒める  
ハムと長ねぎを加えて、さっと炒めたら、ごはんを加えてたまごに火が通るまで炒め、鶏ガラスープ、塩、こしょうを加え鍋肌にシェウゆを入れ、強火で炒め合わせる
3. 器に盛って、小ネギを散らす。