

## 坦々チャーハン



2人分

ごはん 2人分  
豚挽き肉 100g  
長ネギ 20cm  
卵 1個  
しいたけ 2枚  
にんにく・しょうが 各1片  
豆板醤 適量  
ウェイパー 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
オイスターソース 小さじ1  
芝麻醬 小さじ2  
砂糖 小さじ1/3  
酒(あれば紹興酒) 大さじ1  
塩コショウ 少々  
ごま油 適量  
花椒(おこのみで) 適量

- 1) 卵をときほぐし半熟のいり卵を作っておく。  
ネギ、しいたけ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。  
を合わせておく。
- 2) ごま油で豚挽き肉、にんにく、しょうが、ネギを塩コショウして炒め色が変わったらシイタケとご飯をくわえてぱらっとしてきたら卵も入れて炒める。
- 3) 合わせた を加えて炒め合わせて花椒を振ったら出来上がり。

Copyright (C) **幸せになろう** All Rights Reserved