



揚州炒飯のレシピ



材料（４人分）

- ・ ご飯：８００ｇ
- ・ 玉子：２個
- ・ 焼き豚：２枚（５mmの厚さ）
- ・ むきエビ：５０ｇ
- ・ 干し椎茸：大１枚
- ・ にんじん、グリーンピース：少々
- ・ 青ネギ：１本
- ・ サラダ油：大さじ１
- ・ 塩、こしょう：少々

作り方

- ① 焼き豚、水で戻した干し椎茸、にんじんをサイコロ状に切り、青ネギを小さく刻んでおく。
- ② 熱した中華鍋（フライパン）にサラダ油を入れて、ほぐした玉子を炒める。玉子が半熟のところにご飯を入れてよく炒める。（「粒粒金裏銀」→銀色の米粒を金色の玉子で包む）
- ③ ②にサイコロ状に切った焼き豚、椎茸、にんじんとグリーンピースを入れて、混ぜながらさらに炒める。
- ④ 塩・こしょう、青ネギを入れて、味を整えて、出来上がり。

ご飯を硬めに炊くのが
美味しくできるコツだよ♪

