

チャーシューとレタスの炒飯

材料（2人分）

ご飯2膳分、チャーシュー30g、レタス30g、ザーサイ15g、タケノコの水煮10g、長ネギのみじん切り15g、卵1個、塩・コショウ適量、濃い口醤油少々、サラダ油適量



作り方

- 1 チャーシューは3mm くらいの角切りに、ザーサイ（塩辛ければ水抜きをする）とタケノコはあらみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、一度水にさらしてシャキッとさせてからペーパータオルで水気を切っておく。
- 2 中華鍋を煙が出るまで熱して、ここにお玉1杯くらいのサラダ油を注いですぐ戻す（鍋ならし）。新たに大きじ1杯くらいのサラダ油を注ぎ、といた卵を入れる。お玉の背で卵をかき混ぜてから飯を入れてすぐに返す。お玉の背でご飯の固まりを崩しながら、時々あおってご飯をバラバラにしていく。
- 3 ここにレタス以外の具を加え、あおりながら混ぜる。塩・コショウで味をととのえ、濃い口醤油を鍋肌からたらして香りづけをする。最後にレタスを加えてさっと混ぜてでき上がり。
- 4 平皿に盛り付ける。

料理のポイント

- 1 中国料理の基本中の基本。鍋ならし、お玉の使い方、鍋のあおり方など基本技術を体得しましょう。
- 2 レタスはシャキシャキ感を出すために、最後に加え鮮やかな緑色に変わったら完成です。