

緑の矢切ねぎチャーハン



材料 (2人分)

- ・ 矢切ねぎの緑の部分(長さ4センチのもの)3本
- ・ 卵2個
- ・ 塩小さじ1/3
- ・ 胡椒少々
- ・ 醤油少々
- ・ 胡麻油少々

手順

1. 矢切ねぎの緑の部分(長さ4センチのもの)3本は、縦に刻み目を入れて開いた状態にします。表面に付着しているぬめりを削りとり、みじん切りにします。卵2個は溶きほぐします。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、1の矢切ねぎを素早く加熱します。油が回ったら溶き卵をひといきに流し、菜箸で大きくかき混ぜて、温かいご飯 茶碗2杯分(300g)を加えて焦げ付かないように揺すりながら、火を通します。
3. 塩小さじ1/3、胡椒少々をふって強火で一気に火を通し、醤油、胡麻油各少々をふって火を止めれば完成です。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.